Autobiografia bestsellerului Lecția vieții

dr. EDITH EVA

EGER

Darul

CARE VA VIAȚA

12 LECȚII ÎȚI VOR SA



PANDORA M

Autoarea bestsellerului *ALEGEREA*

dr. EDITH EVA

EGER

Daruj

12 LECȚII
CARE ÎȚI VOR SALVA VIAȚA



PANDORA M

Anansi
EGO



COLECȚIE COORDONATĂ DE
BOGDAN-ALEXANDRU
STĂNESCU



Anansi
EGO

DR. EDITH EVA
EGER

împreuna cu ESMÉ SCHWALL WEIGAND

Darul

12 lecţii care îţi vor salva viaţa

Traducere din limba engleză de Mihaela Apetreî

EDITORI:
Magdalena Mărculescu Silviu Dragomir

FONDATOR:
Ion Mărculescu, 1994

DIRECTOR EDITORIAL:
Bogdan-Alexandru Stănescu

DESIGN:
Andrei Gamarț

REDACTARE:
Jesica Baciu

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

Mirela Voicu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin Copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Pandora Publishing SRL.

Copyright © 2020 by Dr. Edith Eva Eger Copyright © Pandora M,

2021, pentru traducerea în limba română

Tidul original: *The Gift: 12 Lessons to Save Your Life* Autor: Dr. Edith Eva Eger

O.P. 17, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20 www.pandoram.ro

ISBN (prinţ): 978-606-978-412-9 ISBN (epub): 978-606-978-508-9

Pandora M face parte din Grupul Editorial TREI

Pacienţilor mei. Voi îmi sunteţi învăţători. Voi mi-aţi dat curajul de a mă întoarce la Auschwitz si de a-mi începe călătoria spre iertare şi libertate. Voi continuaţi să mă inspiraţi prin onestitatea şi curajul vostru.

Introducere. Deblocarea închisorilor noastre mentale

Am învăţat cum să trăiesc într-un lagăr de exterminare

În primăvara lui 1944, aveam şaisprezece ani şi locuiam împreună cu părinţii mei şi cu cele două surori mai mari în Kassa, Ungaria. Peste tot în jur vedeam semne ale războiului şi ale prejudecăţilor. Stelele galbene pe care le purtam prinse de palton. Naziştii maghiari – *nyilas* – care ne ocupaseră apartamentul. Relatări de pe front în ziare şi ocupaţia germană care se întindea tot mai mult în Europa. Privirile îngrijorate schimbate de părinţii mei la

masă. Ziua îngrozitoare în care am fost exclusă din echipa olimpică de gimnastică, fiindcă eram evreică. Şi totuşi, eram din fericire prinsă în trăirile specifice adolescenţei. Eram îndrăgostită de primul meu iubit, Eric, băiatul înalt şi inteligent pe care îl întâlnisem la un club de lectură. Mă gândeam neîncetat la primul nostru sărut şi admiram noua rochie de mătase albastră pe care tata o crease special pentru mine. Făceam progrese în studio, la balet şi gimnastică, şi glumeam cu Magda, frumoasa mea soră mai mare, şi cu Klara, cealaltă soră, care studia vioara la un Conservator din Budapesta.

Şi apoi, totul s-a schimbat.

într-o zi rece de aprilie, evreii din

Kassa au fost adunaţi şi închişi într-o veche fabrică de cărămidă de la marginea oraşului. Câteva săptămâni mai târziu, am fost urcată împreună cu Magda şi cu părinţii mei într-un vagon pentru vite, spre Auschwitz. Părinţii mei au fost ucişi în camerele de gazare în prima zi în care am ajuns acolo.

În cea dintâi seară petrecută la Auschwitz, am fost obligată să dansez pentru ofiţerul SS Josef Mengele, cunoscut drept îngerul Morţii, omul care cerceta noii veniţi pe măsură ce ne aşezam în rândul pentru triere şi care, în ziua aceea, a trimis-o pe mama la moarte. „Dansează pentru mine!”, mi-a ordonat el, şi m- am ridicat în picioare pe podeaua de beton a barăcilor,

încremenită de frică. Afară, orchestra lagărului a început să cânte un vals, *Dunărea albastră.* Amintindu-mi de sfatul mamei – *Nimeni nu-ţi poate lua ce ai în minte* – am închis ochii şi m-am retras într-o lume interioară. În mintea mea, nu mai eram prizonieră într-un lagăr de concentrare, înfrigurată, flămândă şi devastată de pierderea suferită. Eram pe scena operei din Budapesta, dansând rolul Julietei din baletul lui Ceaikovski. Din această ascunzătoare personală mi-am forţat mâinile să se ridice şi picioarele să se învârtă. Mi-am adunat forţele să dansez pentru viaţa mea.

Fiecare moment de la Auschwitz a fost iadul pe pământ. A fost, totodată, şi cea

mai bună sală de clasă în care am învăţat vreodată. Supusă suferinţei, torturii, înfometării şi permanentei ameninţări cu moartea, am descoperit instrumentele pentru supravieţuire şi libertate pe care continui să le folosesc în fiecare zi în practica mea de psihologie clinică, precum şi în propria viaţă.

Scriu această introducere în toamna anului 2019, la nouăzeci şi doi de ani. În 1978 mi-am obţinut doctoratul în psihologie clinică şi, timp de peste patruzeci de ani, am tratat pacienţi într-o clinică de terapie. Am lucrat cu veterani de război şi cu victime ale agresiunilor sexuale; studenţi, lideri civici şi manageri; oameni care se

confruntau cu dependenţe şi care se luptau cu anxietatea şi depresia; cupluri luptându-se cu resentimentele sau tânjind să-şi recapete intimitatea; părinţi şi copii învăţând cum să trăiască împreună sau descoperind cum să trăiască separat. Ca psiholog; ca mamă, bunică şi străbunică; ca observator al propriei persoane şi al comportamentului altora; ca supravieţuitor la Auschwitz, vin să-ţi spun că cea mai rea închisoare nu a fost aceea în care m-au trimis naziştii. Cea mai rea închisoare a fost aceea pe care mi-am construit-o singură.

Chiar dacă vieţile noastre diferă probabil foarte mult, poate că înţelegi ce vreau să spun. Mulţi dintre noi

experimentează sentimentul de a fi prizonieri în propria minte. Gândurile şi credinţele noastre determină – şi adeseori limitează – felul în care ne simţim, lucrurile pe care le facem şi posibilităţile pe care le vedem. în munca mea am descoperit că, în timp ce convingerile care te încătuşează ies la iveală şi se manifestă în feluri unice, există anumite închisori mentale comune ce contribuie la suferinţa noastră. Această carte este un ghid practic care să ne ajute să identificăm propriile închisori mentale şi să dezvoltăm instrumentele de care avem nevoie pentru a ne elibera.

Fundamentul libertăţii este puterea de a alege. în ultimele luni de război am

avut foarte puţine opţiuni şi nicio modalitate de scăpare. Evreii unguri au fost printre ultimii din Europa deportaţi în lagărele de concentrare şi, după opt luni la Auschwitz, chiar înainte ca armata rusă să înfrângă Germania, sora mea, eu şi alţi o sută de prizonieri am fost evacuaţi de la Auschwitz şi am plecat în marş din Polonia, prin Germania, spre Austria. Am făcut muncă de sclavi în fabricile înşirate pe drum, am călătorit pe acoperişul trenurilor care transportau armament şi muniţie pentru Germania, cu trupurile noastre slujind drept scut uman pentru a proteja încărcătura de bombardamentele britanice. (Dar britanicii au bombardat oricum aceste trenuri).

Când am fost eliberate la Gunskirchen – un lagăr de concentrare din Austria – în mai 1945, la un an şi un pic după ce fuseserăm luate prizoniere, părinţii şi aproape toţi cunoscuţii noştri erau morţi. Aveam coloana fracturată de abuzurile fizice neîncetate. Eram înfometată, plină de răni şi abia dacă mă puteam mişca din grămada de cadavre în care zăceam; oameni care se îmbolnăviseră sau fuseseră înfometaţi, exact ca mine, şi ale căror trupuri cedaseră. Nu puteam şterge ce mi-au făcut. Nu puteam şti cu precizie câţi oameni au aruncat naziştii în vagoanele de marfa sau în crematorii, încercând ca, până la finalul războiului, să extermine cât de mulţi evrei şi

„indezirabili” au putut. Nu puteam schimba dezumanizarea sistematică sau măcelărirea a peste şase milioane de nevinovaţi morţi în lagăre. Tot ce puteam face era să decid cum să răspund terorii şi deznădejdii. Cumva, am găsit în mine însămi puterea de a alege speranţa.

însă supravieţuirea la Auschwitz a fost doar prima etapă a călătoriei mele spre libertate. Timp de mai multe zeci de ani am rămas prizonieră în trecut. Aparent eram bine, lăsasem trauma în urmă şi-mi vedeam de viaţă. M-am căsătorit cu Béla, fiul unei importante familii din Presov, partizan în timpul războiului şi luptător împotriva naziştilor în mişcarea de rezistenţă din pădurile

din munţii Slovaciei. Am devenit mamă, am fugit de comuniştii din Europa, am emigrat în America, am trăit din câţiva bănuţi, m-am ridicat din sărăcie şi, la patruzeci de ani, m-am înscris la facultate. Am devenit profesoară de liceu şi apoi m-am întors iar la şcoală, pentru un masterat în psihologie educaţională şi un doctorat în psihologie clinică.

Chiar şi după ce avansasem mult în pregătirea mea, după ce eram deja implicată în a-i ajuta pe alţii să se însănătoşească şi după ce mi se încredinţaseră deja unele dintre cele mai dificile cazuri din turele mele de la clinică, mă ascundeam încă de trecut, fugeam de el negându-mi suferinţa şi

trauma, minimalizând-o şi prefacându-mă, încercând să le fac pe plac altora şi să fac totul perfect, învinovăţindu-l pe Béla pentru resentimentele şi dezamăgirile mele cronice, alergând după realizări ca şi când acestea ar fi putut înlocui tot ce pierdusem.

Într-o zi, am ajuns la Centrul Medical William Beaumont Army din Fort Bliss, Texas, pentru un stagiu clinic extrem de competitiv, şi mi-am pus halatul alb şi ecusonul cu numele: „Dr. Eger, Departamentul de Psihiatrie". Însă, pentru o fracţiune de secundă, cuvintele s-au înceţoşat şi mi s-a părut că pe ecuson scrie: „Dr. Eger, Impostoarea". Acela a fost momentul în care mi-am dat seama că nu-i pot ajuta pe ceilalţi în

procesul de vindecare dacă nu mă vindec pe mine însămi.

Abordarea mea terapeutică este eclectică şi intuitivă, un amestec de teorii şi practici orientate spre perspective personale şi cogniţie. Îi spun „terapia alegerii" deoarece libertatea este, în esenţă, o alegere. în timp ce suferinţa este inevitabilă şi universală, putem mereu să alegem cum răspundem şi caut să scot în evidenţă şi să valorific puterea de a alege a pacienţilor mei – pentru a face o schimbare pozitivă în viaţa lor.

Stilul meu îşi are rădăcinile în patru principii psihologice esenţiale:

Primul, venit de la Martin Seligman şi psihologia pozitivă, conceptul de

„neputinţă învăţată” – care spune că suferim mai mult când credem că nu avem niciun fel de eficacitate în viaţă, că nimic din ce facem nu poate îmbunătăţi rezultatele pe care le obţinem. Prosperăm atunci când valorificăm „optimismul învăţat” – puterea, reziliența şi abilitatea de a da sens şi direcţie vieţii noastre.

Al doilea, venit din terapia cognitiv-comportamentală, reflectă înţelegerea faptului că gândurile noastre ne determină sentimentele şi comportamentul. Pentru a schimba comportamentele dăunătoare, disfuncţionale sau autodistructive, ne schimbăm gândurile; înlocuim convingerile negative cu unele care ne

servesc şi ne susţin dezvoltarea.

Al treilea, venit de la Cari Rogers, unul dintre mentorii care m-au influenţat cel mai mult, susţine importanţa unui respect de sine necondiţionat pozitiv. O mare parte din suferinţa noastră este generată de concepţia greşită că nu putem fi iubiţi *şi* autentici – că, pentru a câştiga acceptarea şi aprobarea celorlalţi, trebuie să negăm sau să ne ascundem adevăratul sine. în munca mea, mă străduiesc din răsputeri să extind spre pacienţi iubirea necondiţionată şi să-i îndrum spre a descoperi că devenim liberi atunci când încetăm să purtăm măşti şi să îndeplinim rolurile şi aşteptările pe care ni le atribuie alţii, când începem să ne

iubim necondiţionat pe noi înşine.

Şi, în fine, lucrez cu înţelegerea, împărtăşită de iubitul meu mentor, prieten şi camarad supravieţuitor la Auschwitz, Viktor Frankl, că cele mai rele experienţe ale noastre ne pot fi cei mai buni profesori, catalizând descoperiri imprevizibile şi deschizându-ne calea spre noi posibilităţi şi perspective. Vindecarea, împlinirea şi libertatea vin din capacitatea noastră de a alege cum să răspundem faţă de orice ne-ar aduce viaţa, de a da un sens şi a face să conteze toate experienţele noastre – şi, în particular, din suferinţa noastră.

Libertatea este o practică pe viaţă – o alegere pe care trebuie s-o facem iar şi

iar, în fiecare zi. Până la urmă, libertatea are nevoie de speranţă, pe care eu o definesc în două moduri: conştientizarea faptului că suferinţa, oricât de îngrozitoare ar fi, este temporară; şi curiozitatea de a descoperi *ce se va întâmpla mai departe.* Speranţa ne permite să trăim în prezent, nu în trecut, şi să deschidem uşile închisorilor noastre mentale.

La trei sferturi de veac după eliberare, încă mai am coşmaruri. încă mă torturează frânturi de amintiri. Până în ziua în care voi închide ochii o să jelesc pierderea părinţilor mei, care n-au apucat să vadă cele patru generaţii ridicate din cenuşa morţii lor. Teroarea face încă parte din viaţa mea. Nu mă

eliberez încercând să minimalizez ce s-a întâmplat sau să uit.

Dar rememorarea şi cinstirea morţilor sunt lucruri foarte diferite faţă de blocarea în vină, ruşine, furie, resentimente sau frica de trecut. Pot să fac faţă realităţii întâmplărilor prin care am trecut şi să-mi amintesc că, în ciuda pierderilor suferite, n-am încetat niciodată să aleg iubirea şi speranţa. Pentru mine, abilitatea de a alege, chiar şi în negura unei suferinţe inimaginabile şi a neputinţei, este adevăratul dar obţinut din perioada petrecută la Auschwitz.

Poate părea greşit să numeşti „dar" orice a ieşit din lagărele de exterminare. Cum poate iadul să zămislească ceva

bun? Spaima neîncetată că aş putea fi extrasă în orice moment din rândul de triere sau din barăci şi aruncată în camera de gazare, fumul negru ridicându-se din coşuri, un memento omniprezent a tot ceea ce pierdusem şi puteam pierde. Nu aveam niciun control asupra acelor împrejurări lipsite de orice sens, chinuitoare. Dar mă puteam concentra pe ce aveam în minte. Puteam să răspund, nu să reacţionez. Auschwitz îmi dădea posibilitatea să-mi descopăr puterea interioară şi puterea de a alege. Am învăţat să mă bazez pe acele părţi din mine despre care altminteri nici n-aş fi ştiut că sunt acolo.

Cu toţii avem această capacitate de a alege. Când din afară nu vine nimic

folositor sau valoros, se creează momentul perfect pentru a descoperi cine suntem cu adevărat. Nu ceea ce se întâmplă cu noi contează cel mai mult, ci ce facem cu aceste experienţe.

Când evadăm din închisorile noastre mentale, nu doar că ne eliberăm *de sub* ceea ce ne ţinea în urmă, ci suntem liberi *pentru* exercitarea liberului arbitru. Am aflat pentru prima dată diferenţa între libertatea negativă şi cea pozitivă în ziua eliberării de la Gunskirchen, în mai 1945, când aveam şaptesprezece ani. Zăceam pe ţărâna noroioasă, într-un morman de cadavre, eu însămi pe moarte, când divizia Şaptezeci şi Unu de Infanterie a sosit să ne elibereze. îmi amintesc privirile

şocate ale soldaţilor, bandanele legate pe faţă ca să oprească mirosul de carne putredă. în acele prime ore de libertate, mi-am privit foştii colegi de prizonierat – pe cei care erau în stare să meargă – plecând pe porţile închisorii. Câteva clipe mai târziu, s-au întors şi s-au aşezat apatici pe iarba jilavă sau pe podelele murdare ale barăcilor, incapabili să meargă mai departe. Viktor Frankl a observat acelaşi fenomen când Uniunea Sovietică a eliberat Auschwitz-ul. Nu mai eram în închisoare, dar mulţi dintre noi nu erau capabili încă, fizic sau mental, să recunoască libertatea. Eram atât de erodaţi de boli, foamete şi traume, încât ne lipsea complet capacitatea de a ne

asuma responsabilitatea pentru viețile noastre. Abia dacă ne puteam aminti cum să fim noi înşine.

în sfârşit, fuseserăm eliberaţi *de sub* naziști. Dar nu eram încă liberi.

Acum îmi dau seama că cea mai dăunătoare închisoare este cea din mintea noastră, iar cheia se află la noi în buzunar. Indiferent cât de mare ne este suferinţa sau cât de neclintite sunt gratiile, putem să ne eliberăm de lucrul care ne trage înapoi, oricare ar fi el.

Nu e uşor. însă merită din plin.

în *Alegerea* am spus povestea aventurii mele de la încarcerare până la eliberare şi apoi către adevărata libertate. Am fost uluită şi copleşită de felul în care a fost receptată această

carte în întreaga lume, precum şi de poveştile împărtăşite de cititori despre cum şi-au confruntat propriul trecut şi cum au muncit ca să-şi vindece durerea. Am reuşit să luăm legătura, câteodată în persoană, câteodată prin e-mail, reţele sociale sau convorbiri video, şi multe dintre poveştile auzite sunt incluse în această carte. (Numele şi alte detalii de identificare au fost schimbate, pentru a proteja intimitatea persoanelor).

Aşa cum am scris în *Alegerea,* nu vreau ca oamenii să-mi citească povestea şi să se gândească: „în niciun caz suferinţa mea nu se poate compara cu a ei".

Vreau ca oamenii să-mi audă povestea

şi să-şi spună: „Dacă ea a putut, înseamnă că şi eu pot!”. Mulţi mi-au cerut un ghid practic al vindecării pe care am obţinut-o în propria viaţă şi cu pacienţii mei, în activitatea clinică. *Darul* este o astfel de carte.

În fiecare capitol explorez o închisoare a minţii des întâlnită, ilustrându-i efectele şi provocările cu poveşti din viaţa mea şi din activitatea clinică şi terminând cu cheile ce fac posibilă eliberarea noastră din acea închisoare mentală. Unele dintre aceste chei sunt întrebări care pot fi folosite ca puncte de plecare sau într-o discuţie cu un prieten de încredere sau cu un terapeut; altele reprezintă etape de acţiune la care poţi trece chiar acum pentru a-ţi îmbunătăţi

viaţa şi relaţiile. Cu toate că vindecarea nu este un proces liniar, am organizat capitolele într-o succesiune intenţionată care reflectă curba călătoriei mele spre libertate. Acestea fiind spuse, capitolele pot fi văzute ca unităţi autonome sau pot fi citite în orice ordine. Eşti regizorul propriei călătorii; te invit să foloseşti această carte oricum simţi că-ţi e mai util.

Şi îţi ofer trei puncte de reper iniţiale pentru a-ţi începe drumul spre libertate.

NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

Nu ne schimbăm până când nu suntem gata de schimbare. Câteodată e vorba de o împrejurare dificilă – poate un divorţ, un accident, o boală sau un deces – care ne forţează să înfruntăm acel lucru disfuncţional şi să încercăm altceva. Altădată, suferinţa noastră interioară sau vreun dor neîmplinit devine atât de atroce şi insistent încât nu le putem ignora niciun minut în plus. Dar această disponibilitate nu vine din exterior şi nu poate fi grăbită sau forţată. Eşti pregătit atunci când eşti pregătit, când ceva din tine se schimbă şi decizi: *Până acum am făcut aşa. Acum o să fac altfel.*

SCHIMBAREA PRESUPUNE

ÎNTRERUPEREA OBICEIURILOR ŞI TIPARELOR CARE NU NE MAI SUNT DE FOLOS.

Schimbarea presupune întreruperea obiceiurilor şi tiparelor care nu ne mai sunt de folos. Dacă vrei să-ţi modifici semnificativ viaţa, nu abandonezi pur şi simplu un obicei sau o convingere disfuncţională; le înlocuieşti cu unele sănătoase. Tu alegi spre ce te îndrepţi. Tu găseşti o direcţie şi o urmezi. Când îţi începi călătoria, este important să reflectezi nu doar la lucrurile *de care*

vrei să te eliberezi, ci şi la cele *pe care* vrei să fii liber să le faci sau la ce vrei să devii.

NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

în fine, să îţi schimbi viaţa nu înseamnă să devii un *nou* tu. înseamnă să devii *adevăratul* tu – acel diamant unic care nu va mai exista vreodată şi care nu ar putea fi înlocuit niciodată. Tot ce ţi s-a întâmplat – toate alegerile pe care le-ai făcut până acum, toate modalităţile prin care ai încercat să

gestionezi lucrurile – toate contează; toate sunt folositoare. Nu trebuie să arunci totul şi să porneşti de la zero. Orice ai făcut te-a adus până aici, până în acest moment.

Cheia fundamentală spre libertate este să continui să devii cine eşti cu adevărat.

Capitolul 1. Şi acum?

închisoarea victimizârii

Din experienţa mea, victima se întreabă: „De ce eu?”, iar supravieţuitorii se întreabă: „Şi acum?”.

Suferinţa este universală. Dar victimizarea este opţională. Nu e cale să scăpăm fără să fim răniţi sau oprimaţi de

oameni sau împrejurări. Singura garanţie este că, indiferent de cât de amabili şi buni suntem sau de cât de mult muncim, tot o să suferim până la urmă. Vom fi afectaţi de factori de mediu sau genetici pe care nu-i putem controla decât foarte puţin sau deloc. Dar fiecare dintre noi trebuie să aleagă dacă rămâne sau nu victimă. Nu putem alege ce ni se întâmplă, dar putem alege cum să reacţionăm la experienţele trăite.

Mulţi dintre noi rămânem în închisoarea victimizării pentru că, în subconştient, ne simţim mai în siguranţă. Ne întrebăm iar şi iar „De ce?”, crezând că, dacă reuşim să găsim un motiv, durerea se va diminua. De ce am făcut cancer? De ce mi-am pierdut

jobul? De ce are o aventură partenerul meu? Căutăm răspunsuri, căutăm să înţelegem, de parcă ar exista vreun motiv logic pentru a explica de ce se întâmplă lucrurile în felul în care se întâmplă. însă atunci când întrebăm „de ce?” rămânem blocaţi în căutarea a ceva sau cuiva pe care să dăm vina – incluzându-ne aici şi pe noi înşine.

De ce mi s-a întâmplat asta tocmai mie?

Ei bine, de ce *nu* ţie?

Poate că am fost la Auschwitz şi am supravieţuit tocmai ca să pot să-ţi vorbesc acum, ca să pot trăi ca un exemplu de supravieţuitor, nu de victimă. Când întreb „Şi acum?” în loc de „De ce eu?”, încetez să mă mai

concentrez pe motivul pentru care s-a întâmplat un lucru rău – sau se întâmplă încă – şi încep să dau atenţie lucrurilor pe care le pot face folosindu-mi experienţa. Nu caut un salvator sau un ţap ispăşitor. în schimb, încep să caut opţiuni şi posibilităţi.

Părinţii mei n-au putut alege cum să moară. Dar eu am multe alegeri la îndemână. Pot să mă simt vinovată că am supravieţuit în timp ce milioane de oameni, inclusiv mama şi tata, au pierit. Sau pot alege să trăiesc, să muncesc şi să mă vindec într-o manieră care ridică această ancoră din trecut. Pot să-mi accept puterea şi libertatea. Victimizarea este un *rigor mortis* al minţii. Este blocajul în trecut, blocajul în

suferinţă şi blocajul în pierderi şi deficite: *ce nu pot face* şi *ce nu pot avea.*

Acesta este primul instrument pentru a ieşi din victimizare: abordează orice lucru care ţi se întâmplă în viaţă cu o blândă acceptare. Nu înseamnă că trebuie să-ţi placă. Dar atunci când încetezi să te mai lupţi cu el şi să i te mai opui, ai mai multă energie şi imaginaţie la îndemână pentru a găsi răspuns la „Şi acum?”. Ca să mergi înainte, nu spre nicăieri. Ca să descoperi ce vrei şi de ce ai nevoie în acest moment şi unde vrei să mergi de aici încolo.

Fiecare comportament satisface o nevoie. Mulţi dintre noi alegem să rămânem victime pentru că asta ne dă

dreptul de a nu face nimic în nume personal. Libertatea vine cu un preţ. Ne obligă să răspundem pentru propriul comportament şi să ne asumăm responsabilitatea chiar şi în situaţii pe care nu le-am cauzat sau ales.

Viaţa e plină de surprize.

Cu câteva săptămâni înainte de Crăciun, Emily – patruzeci şi cinci de ani, mamă a doi copii, soţie fericită timp de unsprezece ani – i-a dus pe copii la culcare şi apoi s-a aşezat lângă soţul ei. Voia să-i sugereze să vadă împreună un film, când el a ridicat privirea şi a rostit calm cuvintele ce aveau să-i dea viaţa peste cap.

— Am pe cineva. Ne iubim. Cred că ar trebui ca noi doi să divorţăm.

Lui Emily i-a fugit pământul de sub picioare. Nu vedea cum ar putea să meargă mai departe. Şi apoi a mai venit o surpriză. Avea cancer de sân; o tumoare de mari dimensiuni, care cerea chimioterapie urgentă, agresivă. în primele săptămâni de tratament s-a simţit paralizată. Soţul ei a amânat discuţia despre situaţia căsniciei lor, până ce ea avea să treacă de lunile de chimioterapie, dar Emily era năucită.

— Am crezut că mi s-a sfârşit viaţa, spunea ea. Am crezut că eram pe moarte.

Dar când am vorbit din nou, la opt luni după operaţie, primise veşti neaşteptate: era în remisiune completă.

— Doctorii n-au prevăzut deloc

una ca asta. Este un miracol, mi-a spus ea.

Cancerul dispăruse. Dar la fel dispăruse şi soţul ei. După terminarea chimioterapiei, i-a spus că a luat o decizie. A închiriat un apartament. Voia să divorţeze.

— Am fost atât de speriată că o să mor, mi-a spus Emily. Acum trebuie să învăţ să trăiesc.

Era măcinată de grija copiilor, de durerea trădării, de îngrijorările financiare şi de singurătatea atât de profundă, încât i se părea că se prăbuşeşte de pe buza unei prăpăstii.

— încă mi se pare atât de dificil să spun „da" propriei mele vieţi, mi-a spus

ea.

Divorţul a aruncat-o în cea mai cumplită spaimă devenită realitate, frica de abandon, adânc înrădăcinată în ea încă de când avea patru ani, când mama ei fusese diagnosticată cu depresie clinică. Tatăl alesese să nu vorbească despre boala mamei, se refugiase în muncă, lăsând-o pe Emily de una singură. Când mama ei a murit ceva mai târziu, sinucigându-se, i s-a confirmat realitatea pe care o ştia, dar pe care căuta s-o evite: cei pe care-i iubeşti dispar.

— încă de la cincisprezece ani am fost permanent implicată în câte o relaţie. N-am învăţat cum să fiu fericită de una singură, cu mine însămi, să mă

iubesc pe mine, spunea ea. Când a rostit cuvintele *să mă iubesc pe mine,* vocea i s-a frânt.

Spun adeseori că trebuie să le dăm copiilor noştri rădăcini, dar trebuie să le dăm şi aripi. La fel trebuie să facem şi pentru noi înşine. Singurul lucru pe care-l ai eşti tu însuţi/însăţi. Te naşti singur. Mori singur. Aşa că dimineaţa trezeşte-te şi du-te la oglindă. Priveşte-te în ochi şi spune: „Te iubesc". Spune: „N-o să te părăsesc niciodată". Îmbrăţişează-te. Sărută-te. Încearcă! Şi apoi fii alături de tine însuţi/însăţi întreaga zi, în fiecare zi.

— Dar cum gestionez situaţia cu soţul meu? m-a întrebat Emily. Când ne întâlnim, el pare absolut calm şi relaxat. Este fericit cu decizia pe care a luat-o.

Dar toate emoţiile mele răbufnesc. încep să plâng. Când îl văd, nu mă pot controla.

— Ba poţi, dacă vrei, i-am spus. Dar trebuie să vrei, iar eu nu te pot face să- ţi doreşti asta. Tu poţi. Ia o decizie. S-ar putea să simţi că-ţi vine să urli şi să plângi. Dar n-o face dacă nu este în interesul tău.

Câteodată nu este nevoie decât de o singură întrebare pentru a indica drumul de ieşire din starea de victimizare: *E bine pentru mine?*

Este bine pentru mine să mă culc cu un bărbat însurat? Este bine pentru mine să mănânc o prăjitură cu ciocolată? Este bine pentru mine să-i trag pumni în piept soţului infidel? Este bine pentru mine să

mă duc la dans? Să ajut un prieten? Lucrul ăsta mă secătuieşte sau mă întăreşte?

Un alt instrument pentru ieşirea din victimizare este să înveţi să faci faţă singurătăţii. Este lucrul de care cei mai mulţi dintre noi se tem mai mult decât de orice altceva. Dar atunci când te iubeşti pe tine, să fii singur nu e totuna cu singurătatea.

— Să te iubeşti pe tine este un lucru bun şi pentru copii, i-am spus lui Emily. Când le arăţi că tu nu te pierzi pe tine însăţi, le arăţi că nici ei nu te vor pierde. Că eşti aici, acum. În felul ăsta copiii îşi pot trăi viețile, în loc ca tu să-ți faci griji pentru ei, iar ei pentru tine, şi toată lumea să nu facă altceva decât să

se îngrijoreze şi iar să se îngrijoreze. Pentru copiii tăi şi pentru tine, spune-ţi: „Sunt aici, iată-mă.”. Astfel o să le dai şi lor, şi ţie ceva ce tu n-ai avut niciodată: o mamă sănătoasă.

Când începem să ne iubim pe noi înşine, începem să peticim găurile din inimă, acele spaţii goale despre care credeam că nu pot fi niciodată umplute. Şi începem să descoperim lucruri.

— Aha!, vom învăţa să spunem. Până acum n-am văzut lucrurile în felul ăsta.

Am întrebat-o pe Emily ce a descoperit în ultimele opt luni de haos şi frământări. I-au sclipit ochii.

— Am descoperit cât de mulţi oameni minunaţi am în jur – familia

mea, prietenii, oameni necunoscuţi până acum, care mi-au devenit prieteni pe parcursul terapiei. Când doctorul mi-a spus că am cancer, am crezut că viaţa mea s-a sfârşit. Acum îmi dau seama că am cunoscut atâţia oameni, că am învăţat că pot lupta, că sunt puternică. Mi-a luat patruzeci şi cinci de ani ca să aflu asta, dar sunt norocoasă că o ştiu măcar acum. Noua mea viaţă e gata să înceapă.

Cu toţii putem găsi putere şi libertate chiar şi în împrejurări teribile. Aşa că, scumpo, ai responsabilitatea, deci preia conducerea. Nu face ca Cenuşăreasa, să stai în bucătărie şi să aştepţi după un tip cu fetiş pentru pantofi. Nu există nici prinţi, nici prinţese. Ai toată iubirea şi

puterea care îţi trebuie înăuntrul tău. Deci scrie pe o hârtie ce vrei să obţii, genul de viaţă pe care vrei s-o duci, genul de partener pe care vrei să-l ai. Când ieşi în lume, ai grijă să arăţi de milioane. Alătură-te unui grup de persoane care fac faţă aceluiaşi gen de probleme, unde vă puteţi purta de grijă unul altuia şi unde vă puteţi implica în ceva mai mare decât voi înşivă. Şi apoi fii curioasă. Ce urmează? Ce întorsătură vor lua lucrurile?

Mintea noastră găseşte tot felul de căi excepţionale de a ne proteja. Victimizarea este un scut tentant, întrucât sugerează că, dacă ne îndepărtăm vina de pe umeri, suferinţa o să-şi slăbească menghina. Cât timp

Emily s-a identificat pe sine drept victimă, a putut pasa de la ea către fostul soţ vina şi responsabilitatea pentru starea ei de bine. Victimizarea oferă un fals răgaz prin amânarea şi întârzierea dezvoltării. Cu cât rămânem mai mult în zona aceasta, cu atât mai greu va fi să o părăsim.

— Nu eşti o victimă, i-am spus lui Emily. Nu asta eşti tu – ci este ceea ce ţi s-a făcut.

Putem fi răniţi *şi* răspunzători pentru comportamentul nostru. Responsabili *şi* nevinovaţi. Putem renunţa la câştigurile secundare ale victimizării pentru câştigurile principale ale dezvoltării şi vindecării, iar apoi să ne vedem de viaţă.

SENSUL PROFUND AL IEŞIRII DIN VICTIMIZARE ESTE CĂ PUTEM, TOTODATĂ, SĂ ÎNCEPEM SĂ NE TRĂIM CU ADEVĂRAT VIAŢA.

Sensul profund al ieşirii din victimizare este că putem, totodată, să începem să ne trăim cu adevărat viaţa. Atunci când m-a contactat pe mine, la un an de la moartea mamei sale, Barbara încerca să navigheze spre acest punct pivotant. Arăta bine pentru cei şaizeci şi patru de ani ai ei, cu pielea netedă şi cu şuviţe

mai deschise în părul lung şi blond. Însă părea să poarte în piept o povară grea, iar ochii ei mari şi albaştri erau plini de mâhnire.

Relaţia Barbarei cu mama ei fusese complicată, aşa că şi suferinţa ei era la fel de complicată. Pretenţioasă şi obsedată de control, mama ei sporea câteodată explicit imaginea de victimă a Barbarei, fixându-se pe probleme precum notele proaste sau despărţirile ei, întărindu-i astfel convingerea că era defectă şi neajutorată şi că nu va realiza niciodată prea multe. într-un fel, pentru ea era o uşurare să se elibereze de perspectiva distorsionată şi critică a mamei. Dar, totodată, se simţea neliniştită şi neîmpăcată. O afecţiune

recentă a spatelui o făcuse să întrerupă şi jobul care-i plăcea atât de mult, la o cafenea locală, şi avea probleme cu somnul, adormea cu dificultate seara, în timp ce mintea îi rumega tot felul de întrebări. „Oare mi-a trecut timpul? în ce am eşuat? Ce las în urma mea, ca oamenii să-şi amintească de mine? Ce am făcut cu viaţa mea?”

— Sunt tristă, anxioasă şi nesigură, mi-a spus ea. Pur şi simplu nu-mi găsesc deloc liniştea.

Văd adeseori această situaţie în cazul femeilor de vârsta a doua care şi-au pierdut mamele. Chestiunile emoţionale lăsate neterminate în relaţia lor trăiesc în continuare – iar moartea face să pară imposibilă o eventuală încheiere a

socotelilor, la un moment dat.

— Ai eliberat-o pe mama ta de trecut? am întrebat-o.

Barbara a scuturat din cap. Avea ochii plini de lacrimi. Lacrimile sunt bune. Ele înseamnă că suntem străbătuţi de un adevăr emoţional puternic. Dacă pun o întrebare care îl face pe pacientul meu să plângă, e ca şi când aş fi găsit aur. înseamnă că am atins ceva esenţial. Totuşi, momentul eliberării este pe cât de profund, pe atât de vulnerabil. M-am aplecat spre Barbara, prezentă cu toată fiinţa mea, fără grabă.

Ea şi-a şters obrajii şi a tras lung aer în piept, suspinând.

— Aş vrea să te întreb ceva, mi-a spus. Despre o amintire din copilărie

pe care o retrăiesc neîncetat în minte.

Am rugat-o să închidă ochii în timp ce-mi descrie incidentul, să-l povestească la timpul prezent, ca şi când s-ar întâmpla chiar acum.

— Am trei ani, începe ea. Suntem cu toţii în bucătărie. Tata stă la masa unde luăm micul dejun. Mama stă lângă mine şi fratele meu mai mare. E furioasă. Ne aşază unul lângă altul şi spune: „De cine vă place mai mult, de mine sau de tatăl vostru?" Tata se uită la ea şi începe să plângă. „Nu face asta. Nu le face copiilor aşa ceva." Vreau să-i spun că-l iubesc mai mult pe tata; vreau să mă duc să mă aşez la el în poală şi să-l îmbrăţişez. Dar nu pot face aşa ceva. Nu pot spune că-l iubesc pe el,

fiindcă aş enerva-o la culme pe mama. Aş intra în bucluc. Aşa că răspund că-mi place mai mult de ea. Iar acum...

Vocea i se frânge şi lacrimile i se preling pe obraji.

— Acum îmi doresc să-mi iau vorbele înapoi.

— Eşti o supravieţuitoare adevărată, îi spun. Isteaţă foc. Ai făcut ce trebuia să faci ca să supravieţuieşti.

— Atunci de ce doare atât de tare? De ce nu pot să trec peste asta, pur şi simplu?

— Pentru că fetiţa aceea nu ştie că acum e în siguranţă. Du-mă la ea, acolo, în bucătărie, îi spun. Spune-mi ce vezi.

Mi-a descris fereastra ce dădea spre

curtea din spate, florile galbene de pe mânerele de la uşile dulapurilor, felul în care ajungea cu ochii în dreptul butoanelor de la cuptor.

— Vorbeşte cu fetiţa aceea. Cum se simte acum?

— Il iubesc pe tata. Dar nu pot s-o spun.

— Eşti neputincioasă.

Lacrimile îi ţâşnesc pe obraji, spre bărbie. Le şterge, apoi îşi ascunde chipul în palme.

— Pe atunci erai o copiliţă, îi spun. Acum eşti adult. Du-te la copila aceea scumpă şi specială. Fii mama ei acum. Ia-o de mână şi spune-i „O să te scot de aici”.

Barbara încă are ochii închişi. Se

leagănă dintr-o parte în alta.

— Ţine-o de mână, am continuat. Condu-o spre uşă, apoi spre scări, apoi pe trotuar. Pe lângă clădire. Spre colţul străzii. Spune-i fetiţei aceleia: „Gata, nu mai eşti captivă aici”.

închisoarea victimizării se instituie adesea în copilărie şi chiar şi la maturitate ne poate face să ne simţim la fel de neputincioşi ca atunci când eram copii. Ne putem elibera de victimizare ajutându-l pe copilul din noi să se simtă în siguranţă şi permiţându-i să experimenteze lumea cu autonomia adultului.

Am îndemnat-o pe Barbara să o ţină în continuare de mână pe fetiţa rănită. Să o scoată la o plimbare. Să-i arate florile din

parc. S-o răsfeţe şi să-i arate iubirea ei chiar atunci, fără amânare. Să-i cumpere un cornet de îngheţată sau un ursuleţ moale de pluş pe care să-l poată strânge în braţe – orice şi-ar dori ea ca să se simtă în siguranţă.

— Apoi du-o pe plajă, i-am spus. Arată-i cum să izbească nisipul cu piciorul. Spune-i: „Sunt aici şi o să fim amândouă furioase”. Dă şi tu cu piciorul în nisip. Urlaţi şi ţipaţi. Apoi du-o acasă. însă nu în bucătăria de unde a plecat, ci acasă la tine. Locul unde poţi să-i arăţi că vei avea mereu grijă de ea.

Barbara încă stătea cu ochii închişi, cu gura şi obrajii mai relaxaţi. Dar între sprâncene încă se zărea o cută de încordare.

— Fetiţa aceea era captivă în bucătărie şi avea nevoie de tine ca s-o scoţi de acolo, i-am spus. Ai salvat-o.

A dat încet din cap, dar expresia de încordare nu i-a dispărut de pe chip.

Nu terminase încă, în bucătărie se mai aflau şi alţii care trebuia să fie salvaţi.

— Şi mama ta are nevoie de tine, i-am spus. Ea este încă acolo, în bucătăria aceea. Deschide-i uşa. Spune-i că e timpul ca amândouă să vă eliberaţi.

Barbara şi-a imaginat cum merge mai întâi spre tatăl ei, spre masa unde luau micul dejun şi unde el stătea tăcut, cu obrajii umezi de lacrimi. L-a sărutat pe frunte şi i-a mărturisit iubirea pe care a trebuit s-o ascundă pe când era copil.

Apoi s-a dus spre mama ei. I-a pus o mână pe umăr, a privit-o în ochii tulburi şi a făcut semn din cap spre uşa deschisă, spre peticul de verdeaţă pe care-l zăreau din locul acela. Când a deschis din nou ochii, chipul şi umerii Barbarei păreau să se fi relaxat.

— Mulţumesc, mi-a spus ea.

Propria eliberare din victimizare înseamnă, totodată, să-i eliberezi şi pe alţii din rolurile în care i-ai desemnat.

Am avut ocazia să folosesc eu însămi acest instrument cu câteva luni în urmă, când am făcut un tur prin Europa, pentru a ţine câteva prelegeri, şi am invitat-o pe fiica mea Audrey să mă însoţească. Pe când era în gimnaziu şi liceu, se antrena cu echipa olimpică de

juniori la înot şi se trezea în fiecare zi la cinci dimineaţa pentru antrenamente, cu părul verde de la clorul din piscină, tatăl ei era cel care o însoţea de obicei la întâlnirile înotătorilor din întreg Texasul şi din Southwest.

în acest fel, eu şi Béla am reuşit să gestionăm cerinţele propriilor cariere şi nevoile celor trei copii ai noştri – am acţionat ca nişte parteneri, împărţindu-ne responsabilităţile. însă asta a însemnat şi că am ratat fiecare anumite lucruri. Călătoria de acum cu Audrey nu putea înlocui timpul pierdut de noi două pe când era mică. însă părea un mod de a întâmpina cu bucurie şi de a cinsti relaţia dintre noi. în plus, de data asta eu eram cea care avea nevoie de

supraveghere!

Am mers în Olanda, apoi în Elveţia, unde ne-am înfipt dinţii în *mille-feuilles* cu gust la fel de bogat şi dulce ca acelea pe care tata obişnuia să le aducă acasă pe furiş pentru mine, în serile în care ieşea să joace biliard. După război, am călătorit în Europa în repetate rânduri, dar pentru mine a fost cu adevărat tămăduitor să mă aflu acolo, atât de aproape de copilăria şi de trauma mea, alături de uluitoarea mea fiică, să împart cu ea liniştea şi conversaţiile, să-i aud planurile pentru debutul într-o a doua carieră, de coach de leadership şi gestionarea suferinţei. Într-o seară, după ce-mi susţinusem discursul în faţa unei săli pline de

manageri din toate colţurile lumii, la o şcoală de afaceri din Lausanne, cineva m-a luat prin surprindere cu o întrebare: „Cum este să călătoreşti împreună cu Audrey?”.

Mi-am căutat vorbele pentru a exprima cât mai adecvat ce mult înseamnă pentru mine acest timp petrecut alături de ea. Am menţionat că adeseori copilul mijlociu nu primeşte atenţia cuvenită în familie şi că Audrey a fost în mare parte crescută de sora ei mai mare, Marianne, în timp ce eu alergam cu fratele lor mai mic, John, peste tot prin El Paso – şi chiar mai departe, până în Baltimore – în căutarea unor terapii pentru unele întârzieri în dezvoltare încă nediagnosticate ce

reprezentau pentru mine o mare îngrijorare. John a absolvit Universitatea Texas printre primii zece studenţi din clasa lui, iar acum este un apreciat lider civic şi apărător al persoanelor cu dizabilităţi. Voi fi veşnic recunoscătoare că a putut primi intervenţiile necesare şi sprijinul vital pentru el.

Dar mă voi simţi mereu vinovată pentru felul în care nevoile speciale ale lui John mi-au acaparat atenţia şi au întrerupt copilăria lui Audrey, pentru cei şase ani diferenţă între Marianne şi Audrey, pentru povara pe care propria mea traumă a aruncat-o asupra copiilor mei. Faptul că am spus spontan acest lucru, în public, a fost pentru mine terapeutic şi eliberator. M-am simţit

foarte bine să-l recunosc, să-mi cer iertare pentru el.

însă în dimineaţa următoare, la aeroport, Audrey m-a confruntat.

— Mamă, a spus ea, trebuie să schimbăm povestea asta despre cine sunt eu. Nu mă văd ca o victimă. Trebuie să încetezi şi tu să mă mai vezi astfel.

Am simţit că mi se strânge inima de neplăcere, de nevoia de a mă apăra. Eu crezusem că am portretizat-o drept supravieţuitoare, nu victimă. Dar avea dreptate. în încercarea de a mă descărca de propria vină, am plasat-o în rolul copilului neglijat. Alocasem tuturor câte un rol: eu eram agresorul, Audrey – victima, iar Marianne – salvatorul. (Sau,

în altă variantă a aceleiaşi poveşti, l- am plasat pe John în ipostaza victimei, pe mine în cea a salvatorului, iar pe Béla, pe care eram atât de furioasă în perioada aceea, în cea a agresorului). Rolul victimei este adeseori pasat înainte şi înapoi în interiorul relaţiilor şi al familiilor. Dar nu poate exista o victimă fără un agresor. Când rămânem victime sau punem pe altcineva în rolul acesta, nu facem decât să reinstituim şi să perpetuăm răul. Concentrându-mă asupra motivului pentru care Audrey *nu* a avut copilărie, subminam puterea ei de supravieţuitoare – capacitatea ei de a vedea fiecare experienţă ca pe o oportunitate de dezvoltare. Şi mă închideam pe mine însămi în închisoarea

vinovăţiei.

Prima dată când am văzut în acţiune puterea schimbării de perspectivă de la victimă la supravieţuitor a fost pe când eram internă într-un stagiu clinic la William Beaumont Army Medical Center, pe la mijlocul anilor 1970. Într-o zi, mi s-au încredinţat doi pacienţi noi, ambii veterani din Vietnam, ambii paraplegici cu leziuni în partea inferioară a măduvei spinării, ambii susceptibili să nu mai poată merge vreodată. Aveau acelaşi diagnostic, acelaşi prognostic. Primul petrecea ore întregi în pat, încolăcit în poziţie fetală, plin de furie, blestemându-l pe Dumnezeu şi blestemând ţara. Celălalt a preferat să se dea jos din pat şi să se aşeze în scaunul cu rotile.

— Acum văd lucrurile cu totul diferit, mi-a spus el. Ieri au venit copiii să mă vadă şi acum, că mă aflu în scaunul ăsta cu rotile, îi pot privi mai de aproape în ochi.

Nu era fericit că avea o dizabilitate, că funcţia sexuală îi era compromisă, că se întreba dacă va mai putea vreodată să alerge alături de fiica lui sau să danseze la nunta fiului. Dar înţelegea că această afecţiune îi permitea o nouă perspectivă. Şi putea alege să-şi vadă condiţia ca pe o limitare şi incapacitare – sau ca pe o nouă sursă de creştere, de dezvoltare.

Peste mai mult de patruzeci de ani, în primăvara lui 2018, mi-am văzut fiica, pe Marianne, făcând acelaşi gen de alegere. În timpul unei călătorii în Italia alături de

soţul ei, Rob, a alunecat pe nişte trepte de piatră şi a căzut în cap, suferind leziuni cerebrale. Timp de două săptămâni n-am ştiut dacă va supravieţui. Sau, în cazul în care va reuşi, cum avea să fie. Putea să mai vorbească? Şi-i va aminti pe copiii ei, pe cei trei nepoţi minunaţi ai săi, pe Rob, pe fraţii ei, pe mine? în timpul acestor zile insuportabile, când viaţa ei a atârnat de un fir de păr, am atins iar şi iar brăţara pe care Béla mi-a dăruit-o la naşterea ei, o împletitură groasă făcută din trei feluri de aur. Când am fugit din Cehoslovacia, în 1949, am dosit-o în scutecele Mariannei. De atunci am purtat-o la mână în fiecare zi, ca pe un talisman al vieţii şi iubirii ce renasc chiar şi din

distrugere şi moarte, un memento că există un lucru atât de minunat precum supravieţuirea în pofida oricăror dificultăţi.

Pentru mine nu există sentiment mai dificil de îndurat decât frica amestecată cu neputinţa. Eram sfâşiată de suferinţa Mariannei, terifiată de spaima că aş putea s-o pierd – şi nu puteam *face* nimic concret în legătură cu asta, s-o vindec, să împiedic răul să se producă. Frica a crescut tot mai mult şi am chemat-o pe numele ei unguresc, „Marchuka, Marchuka", silabisindu-l ca pe un fel de rugăciune. Mi-am dat seama că aşa făcusem şi la Auschwitz, când dansasem pentru Josef Mengele. Mă retrăsesem în mine însămi. Creasem

acolo un sanctuar, un loc unde să-mi ţin sufletul în siguranţă în furtuna pericolelor şi incertitudinii.

Ca prin miracol, Marianne a supravieţuit. Nu-şi aminteşte primele săptămâni de după accident. Poate că s-a retras şi ea în sine. Cumva – datorită îngrijirii medicale excelente, a susţinerii şi prezenţei constante a soţului şi familiei ei, datorită propriilor resurse interioare – a reuşit, puţin câte puţin, să-şi recâştige funcţia fizică şi cognitivă, să-şi amintească numele copiilor ei. La început i-a fost greu să înghită şi simţul gustului îi era distorsionat. Am gătit încontinuu pentru ea, hotărâtă să încerc toate felurile de mâncare preferate de ea înainte. Într-o zi, mi-a cerut să-i fac

„trepanka”, un fel cu cartofi servit cu varză acră şi „brinza”, un soi de brânză de ţară cehească. Era mâncarea după care poftisem cel mai mult pe când eram însărcinată cu ea! Când am privit-o luând prima îmbucătură şi zâmbind, am simţit undeva, în adâncul meu, că va fi bine.

în doar un an şi jumătate, s-a recuperat uluitor şi a revenit la stilul de viaţă şi muncă de dinainte de accident, cu aceeaşi putere, inteligenţă, creativitate şi pasiune.

Cu toate că multe aspecte ale recuperării nu au fost sub controlul ei, nu au fost uşor de explicat şi au reprezentat o chestiune de noroc pur, a făcut şi ea anumite alegeri despre care

ştiu că au ajutat-o să se vindece. Mai ales atunci când te afli într-o poziţie vulnerabilă, cu energie limitată, este crucial să alegi felul în care îţi petreci timpul. Marianne a ales să gândească precum un supravieţuitor, să se concentreze pe ceea ce trebuie să facă pentru a-şi îmbunătăţi condiţia, să-şi asculte corpul ca să înţeleagă când are nevoie să se odihnească şi să simtă şi să exprime recunoştinţa pentru starea ei de sănătate către toţi cei care au ajutat-o să se recupereze. Când se trezea, dimineaţa, se întreba: „Ce voi face azi? Când o să-mi fac exerciţiile terapeutice? La ce proiecte vreau să lucrez? De ce anume am nevoie ca să îmi pot purta de grijă?”.

Atitudinea nu e totul. Nu putem şterge pur şi simplu poverile sau să ne facem bine doar cu propria susţinere. Dar felul în care ne petrecem timpul şi energia mentală ne afectează sănătatea. Dacă opunem rezistenţă şi blamăm situaţia prin care trecem, ne îndepărtăm de procesul de dezvoltare şi vindecare. În schimb, putem să conştientizăm lucrul îngrozitor care ni se întâmplă *şi* să găsim cea mai bună cale de a trăi cu el.

Această abordare funcţionează mai ales atunci când ne confruntăm cu regresii şi complicaţii în procesul de vindecare. Leziunile cerebrale înseamnă, în general, că nu mai facem la fel de bine multe dintre lucrurile pe care înainte le faceam cu uşurinţă sau pentru

care aveam abilităţile necesare. Marianne munceşte încă din greu pentru a restabili toate reţelele neuronale distruse sau afectate de accident. Atunci când stă în picioare sau merge prea mult oboseşte repede şi se luptă încă să-şi recupereze limbajul. În afară de acele prime săptămâni de recuperare, amintirile ei sunt intacte, însă câteodată nu-şi găseşte cuvintele pentru anumite lucruri – numele unei ţări în care a călătorit sau al unei legume pe care vrea s-o cumpere de la piaţă. A trebuit să înveţe metode noi de a face ceea ce altădată făcea fără efort. Când îşi pregăteşte un discurs, nu poate doar să scrie trei idei şi să se bazeze pe mintea ei pentru a-şi aminti conexiunile şi a

umple spaţiile, aşa cum făcea înainte de accident. Acum trebuie să-şi scrie întregul discurs – fiecare cuvânt, fiecare tranziţie de la o idee la alta.

Interesant însă, există alte lucruri pe care le face cu mai multă flexibilitate şi creativitate. A fost mereu pricepută în bucătărie şi cândva chiar a avut o rubrică de gătit într-un ziar din San Diego. După accident, a trebuit să înveţe iar să gătească. Pe parcursul acestui proces, a început să inventeze reţete noi şi să abordeze vechile obişnuinţe într-o manieră inovatoare. Ea şi Rob trăiesc acum în Manhattan, însă petrec cât de mult pot din perioada de vară alături de mine, în La Jolla. Vara trecută, Marianne a vrut să-mi facă o supă rece de vişine

pe care o pregătise odată pentru o cină festivă, la New York. A cumpărat o grămadă de vişine şi a recitit două cărţi de bucate vechi, ungureşti, doar ca să le abandoneze după aceea şi să gătească în stilul ei —a preparat supa complet la rece, în loc de gătitul termic iniţial, urmat de răcirea produsului, şi a adăugat în plus trei feluri de fructe. Dacă n-ar fi existat ajustările permanente pe care a trebuit să le facă de la accident încoace, probabil că ar fi preparat supa exact în acelaşi mod în care o pregătea de obicei. În schimb, acum îşi însuşea exersarea reinventării cerute de accident şi o lăsa s-o conducă spre ceva cu totul nou. Iar supa a fost delicioasă!

Câteodată văd în ochii ei cât de

obositor şi frustrant este să muncească aşa de mult pentru a face lucruri pe care înainte le considera de la sine înţelese. Dar acum este, deopotrivă, deschisă oricăror posibilităţi.

— Este amuzant, mi-a spus, dar mă simt ca şi cum aş fi vie din punct de vedere intelectual, însă într-un mod diferit. Faţa i s-a luminat ca atunci când, copil fiind, a învăţat să citească. Ca să-ţi spun drept, e cumva amuzant şi entuziasmant deopotrivă.

ÎN FIECARE CRIZĂ EXISTĂ O TRANZIŢIE.

Aceasta nu este deloc o experienţă neobişnuită pentru cei care

supravieţuiesc unor accidente de acelaşi tip. Neurologul i-a spus Mariannei că unii dintre pacienţii lui, care n-au avut niciodată până atunci aptitudini artistice, au descoperit brusc, după un grav traumatism cerebral, că pot să deseneze sau să picteze – şi o fac remarcabil de bine. Ceva anume în defectarea şi reconfigurarea traseelor neuronale le permite multora dintre supravieţuitori să descopere că au talente pe care nu le-au avut niciodată sau de care n-au ştiut până atunci.

Ce memento minunat al faptului că acele evenimente care ne întrerup viaţa, care ne opresc din drumul nostru, pot deopotrivă să fie catalizatorul unui sine emergent, adevărate instrumente care

ne arată un nou fel de a fi, care ne conferă o nouă viziune.

Acesta este motivul pentru care spun că în fiecare criză există o tranziţie. Se pot întâmpla lucruri îngrozitoare, care ne trec prin chinurile iadului. Iar aceste experienţe devastatoare sunt, totodată, oportunităţi pentru a ne reconfigura şi a decide ce vrem să facem cu viaţa noastră. Când alegem să reacţionăm la ceea ce ni se întâmplă mergând mai departe şi descoperindu-ne libertatea *de a...,* ne eliberăm din închisoarea victimizării.

SOLUŢII PENTRU A NE ELIBERA DE VICTIMIZARE

- ***Atunci a fost ce a fost, acum este ce este.*** *Gândeşte-te la un moment din copilărie sau adolescenţă când te-ai*

simţit rănit de acţiunile mari sau mici ale altcuiva. încearcă să te gândeşti la un anumit moment, nu la impresia generală pe care ţi-a lăsat-o relaţia respectivă sau perioada aceea din viaţă. Imaginează-ţi momentul ca şi când l-ai retrăi. Fii atent la detaliile de natură senzorială – privelişti, sunete, mirosuri, gusturi, senzaţii fizice. Apoi imaginează-te pe tine aşa cum eşti acum. Priveşte-te intrând în acele momente din trecut şi prinzându-l de mână pe eul tău de atunci. îndrumă- te pe tine însuţi/însăţi spre îndepărtarea de locul unde ai suferit, spre plecarea din trecut. Spune-i sinelui tău: „Sunt aici. O să am grijă de tine".

- ***în fiecare criză eseistă o tranziţie.*** *Scrie o scrisoare către o persoană sau situaţie care ţi-a provocat suferinţă, recent sau în trecut. Fii specific în legătură cu ce a făcut acea persoană sau în legătură cu ce s-a petrecut şi nu ţi-a plăcut. Pune totul pe masă. Spune cum te-au afectat acţiunile, vorbele sau evenimentele respective. Apoi mai scrie o scrisoare către aceeaşi persoană sau situaţie – dar de data asta să fie o scrisoare de mulţumire, în care să-ţi exprimi recunoştinţa pentru ceea ce persoana respectivă te-a învăţat despre tine însuţi/însăţi sau pentru felul în care situaţia în cauză te-a forţat să te dezvolţi.*

Scopul scrisorii de mulţumire nu este să te prefaci că-ţi place ceva ce nu ţi-a plăcut sau să te străduieşti să fii fericit în legătură cu o împrejurare dureroasă. Recunoaşte că ceea ce s-a întâmplat nu a fost în regulă şi că te-a rănit. Şi observă, de asemenea, puterea tămăduitoare a schimbării de perspectivă de la ipostaza de victimă neputincioasă la cine eşti cu adevărat: un supravieţuitor, o persoană puternică.

- ***Valorifică-ţi libertatea*** *de a... Creează-ţi o planşă a propriei viziuni – o reprezentare vizuală a ceea ce vrei să creezi sau să adopţi în viaţă. Decupează imagini şi cuvinte din reviste, calendare vechi etc. Nu*

există reguli, vezi pur şi simplu ce te atrage. Lipeşte imaginile şi cuvintele pe o coală mare de carton. Notează tiparul care reiese. (Acesta este un exerciţiu excelent care poate fi făcut împreună cu prietenii apropiaţi – şi cu multă mâncare gustoasă alături!) Păstrează aproape această planşă a viziunii şi priveşte-o în fiecare zi. Lasă creaţia ta intuitivă să fie indicatorul pe care să- l urmezi.

Capitolul 2. Fára prozac la Auschwitz

închisoarea evitării

într-o zi, pe când locuiam într-un apartament minuscul din Baltimore,

Marianne, atunci în vârstă de cinci ani, a venit plângând de la grădiniţă. Nu fusese invitată la o petrecere aniversară şi avea inima zdrobită, chipul înroşit de emoţie şi obrajii uzi de lacrimi. Nu ştiam nimic despre cum să fiu prezentă atunci când e vorba de sentimente. Nu ştiam cum s-o las să aibă propriile trăiri. Pe atunci eram într-o negare completă a trecutului meu. Nu vorbeam niciodată despre Auschwitz. Nici măcar copiii mei n-au ştiut că mă număr printre supravieţuitori, până când Marianne a ajuns la gimnaziu şi a găsit o carte despre Holocaust. Când i-a arătat tatălui ei fotografiile cu oamenii înfometaţi, scheletici, de la Auschwitz, şi când a cerut să ştie ce calamitate îngrozitoare i-

a ţinut pe oamenii aceia captivi, condamnaţi să moară îndărătul gardului de sârmă ghimpată, mi s-a rupt inima să-l aud pe tatăl ei spunându-i că şi eu fusesem prizonieră acolo. M-am ascuns în baie, fiindcă habar n-aveam cum să-mi privesc fiica în ochi.

Când Marianne a venit acasă înlăcrimată, tristeţea ei m-a întristat şi pe mine şi m-a făcut să mă simt stânjenită. Aşa că am luat-o de mânuţă şi am dus-o în bucătărie, unde i-am făcut un milkshake cu ciocolată. I-am dat o ditamai bucata de tort unguresc cu şapte straturi de ciocolată. Asta a fost remediul meu – ia şi mănâncă ceva dulce. Vindecă-ţi supărarea cu mâncare. Mâncarea era răspunsul meu pentru

orice. (Mai ales ciocolata. Şi mai ales ciocolata ungurească, cu unt nesărat. Să nu cumva să foloseşti unt sărat dacă vrei să găteşti orice fel de mâncare ungurească!)

Pe atunci nu ştiam asta, dar ne dezarmăm copiii atunci când le îndepărtăm orice fel de suferinţă. Îi învăţăm că sentimentele lor sunt greşite sau înfricoşătoare. Dar un sentiment e doar un sentiment. Nu există corect sau greşit. Sunt doar sentimentele mele şi ale tale. Ar fi mai înţelept să nu încercăm să alungăm sentimentele celorlalţi sau să încercăm să-i înveselim. Este mai bine să le permitem acestor sentimente să se manifeste şi să le ţinem companie, încurajându-l pe cel

care le experimentează: „Spune-mi mai multe despre asta”. Să ne abţinem să spunem ceea ce obişnuiam eu să le zic copiilor mei când erau supăraţi că cineva i-a tachinat sau i-a exclus: „Ştiu ce simţi”. Este o minciună. Nu poţi şti vreodată ce simte altcineva. Lucrurile acelea nu ţi se întâmplă ţie. Pentru a fi empatic şi de încredere, nu trebuie să tratezi viaţa interioară a altuia ca şi când ar fi a ta. Ăsta nu este decât un alt mod de a-i jefui pe ceilalţi de propriile experienţe – şi de a-i ţine blocaţi.

îmi place să le reamintesc pacienţilor mei: opusul deprimării este *exprimarea.*

Ce iese din tine nu-ţi face rău; ce rămâne, îţi face.

Recent am stat de vorbă cu un om

minunat care consiliază copiii ajunşi în sistemul canadian de centre de plasament. El îi ajută pe tineri să jelească pierderea familiei, a securităţii şi a siguranţei pe care mulţi nici n-au avut-o vreodată, de fapt. L-am întrebat ce-l motivează în munca lui şi mi-a vorbit despre o discuţie pe care a avut-o cu tatăl lui pe când acesta era pe moarte, bolnav de cancer.

— De ce crezi că ai făcut cancer? l-a întrebat el. Iar tatăl i-a răspuns:

— Pentru că n-am ştiut niciodată să plâng.

Desigur, există mulţi factori care determină potenţialul de sănătate şi boală al unei persoane şi ne facem mult

rău nouă înşine atunci când credem că suntem vinovaţi pentru bolile sau afecţiunile noastre. Dar pot spune cu certitudine că emoţiile pe care nu ne permitem să le exprimăm sau să le eliberăm rămân astupate în noi ca într-o sticlă şi lucrurile acelea pe care le ţinem înăuntru ne afectează chimia corpului şi îşi găsesc expresia în celulele şi în circuitele noastre neuronale. în Ungaria spunem: „Nu trage furia în plămâni”. Poate fi foarte dăunător să-ţi păstrezi sentimentele blocate în interiorul tău.

încercarea de a-i proteja pe alţii sau pe noi înşine de propriile sentimente nu funcţionează pe termen lung. însă mulţi dintre noi suntem antrenaţi de mici să ne lepădăm de răspunsul nostru interior

– cu alte cuvinte, să renunţăm la adevăratul nostru sine. Copilul spune: „Urăsc şcoala!”, iar părintele răspunde: „«Urăsc» e un cuvânt cam dur” sau „Nu mai spune c-o urăşti” sau „Hai că nu poate fi *aşa* de rău”. Copilul cade şi se juleşte în genunchi, iar adultul spune: „N-ai păţit nimic!”. în încercarea de a-l ajuta pe copil să se adune sau să treacă mai repede peste durere sau o situaţie dificilă, adultul care-i poartă de grijă poate minimiza momentele prin care trece copilul sau îl poate învăţa, în mod eronat, că îi este permis să simtă unele lucruri, dar pe altele nu. Câteodată, indiciile de modificare sau negare a unui sentiment sunt mai puţin subtile: „Linişteşte-te! Termină odată cu asta.

Nu mai fi aşa plângăcios”.

Copiii învaţă privind la ce facem noi mai mult decât din ceea ce le spunem. Dacă adulţii creează un mediu familial în care nu este permisă exprimarea furiei sau unde furia este ventilată într-o manieră dăunătoare, copiii învaţă că sentimentele puternice fie nu sunt permise, fie nu sunt sigure.

Mulţi dintre noi avem obiceiul de a reacţiona în loc să răspundem la ceea ce ni se întâmplă. Adeseori învăţăm să ne ascundem de emoţii – să le suprimăm, să le tratăm cu medicamente, să fugim de ele.

Unul dintre pacienţii mei, medic dependent de medicamente cu prescripţie, m-a sunat într-o dimineaţă

devreme şi mi-a spus:

— Dr. Eger, noaptea trecută mi-am dat seama că la Auschwitz nu exista Prozac.

Mi-a luat o clipă să înţeleg ce voia să spună. Este o mare diferenţă între automedicaţie, ceea ce făcea el, şi administrarea de medicamente necesare, cu potenţialul de a salva vieţi. Dar avea un punct de vedere corect. începuse prin a evada în afara propriei persoane pentru a scăpa de sentimente şi devenise dependent de medicamente care nu-i trebuiau.

La Auschwitz, nu venea nimic din afară. Nu era nicio cale de a ne amorţi, de a ne îndepărta, de a ne desprinde pentru o vreme, de a uita realitatea

torturii, a foamei şi a morţii iminente. A trebuit să învăţăm să fim buni observatori ai propriei persoane şi a propriilor circumstanţe. A trebuit să învăţăm să existăm, pur şi simplu.

Cu toate astea, nu-mi amintesc să fi plâns vreodată în lagăr. Eram prea ocupată să supravieţuiesc. Sentimentele au venit mai târziu. Şi când au venit, am reuşit timp de mulţi, mulţi ani să le evit, să le ţin departe.

Dar nu poţi vindeca ceva ce nu simţi.

NU POȚI VINDECA

CEVA CENUSIMŢI.

La mai mult de treizeci de ani după război, ca parte a muncii mele continue ca specialist în traume pentru armata Statelor Unite, am fost solicitată să devin membră într-un comitet consultativ pentru prizonierii de război. De fiecare dată când mergeam la Washington, DC, la întâlnirile comitetului, cineva mă întreba dacă am vizitat Muzeul Memorial al Holocaustului. Eu deja mă reîntorsesem la Auschwitz, stătusem pe pământul unde fusesem cândva separată de părinții mei, sub cerul care le primise trupurile transformate în fum. De ce să mă fi dus să văd un muzeu despre Auschwitz și alte lagăre de concentrare? „Am fost acolo, am trăit lucrurile astea”, mi-am

spus. Timp de şase ani am făcut parte din acel comitet şi timp de şase ani am evitat să pun piciorul în muzeul ăla. Iar apoi, într-o dimineaţă, m-am aşezat la masa de mahon din sala de şedinţe şi mi-am văzut numele gravat pe o plăcuţă, în faţa mea. Mi-am dat seama că ce a fost a fost, acum este ce este. Sunt Dr. Eger. Am reuşit.

Şi, atâta timp cât evitam muzeul, atâta timp cât mă convingeam pe mine însămi că am depăşit trecutul şi că nu e necesar să-l înfrunt din nou, însemna că o parte din mine era încă blocată acolo. O parte din mine nu era liberă.

Aşa că mi-am adunat tot curajul şi l-am vizitat. A fost atât de sfâşietor pe cât mă temusem că va fi. Am fost atât de

năpădită de emoţie când am văzut fotografii cu platforma de sosire de la Auschwitz, din mai 1944, încât aproape că mi s-a tăiat respiraţia. Şi apoi am ajuns la vagonul pentru vite. Era copia unui vechi vagon de tren nemţesc, construit să transporte şeptelul. Vizitatorii puteau urca înăuntru şi vedea cât de întunecos şi strâmt era locul; puteau simţi cum a fost pentru noi să stăm atât de înghesuiţi, încât eram unii peste alţii; puteau să-şi imagineze cum a fost să împărţim, sute de oameni, o găleată cu apă şi altă găleată pentru dejecţii; puteau să-şi imagineze cum a fost să călătorim zi şi noapte, fără oprire, având de mâncare doar o pâine veche împărţită între opt sau zece prizonieri.

Am rămas lângă vagon, complet paralizată. încremenită. Oamenii s-au adunat în jurul meu, aşteptând respectuoşi şi tăcuţi să păşesc înăuntru. Multe minute n-am putut s-o fac – iar apoi mi-am adunat fiecare fărâmă de putere ca să mă forţez să păşesc cu un picior, apoi cu celălalt, pe uşa îngustă.

înăuntru m-a inundat un val de teroare şi am crezut că o să vomit. M-am ghemuit ca o mogâldeaţă, retrăind ultimele zile în care mi-am văzut părinţii în viaţă. Rostogolirea neobosită a roţilor pe şine. Pe când aveam şaisprezece ani nu ştiam că mergem la Auschwitz. Nu ştiam cât de puţin mai aveau de trăit părinţii mei. A trebuit să supravieţuiesc disconfortului şi nesiguranţei. Dar,

cumva, lucrul ăsta a fost mai simplu atunci decât să-l retrăiesc acum. De data asta, a trebuit să simt. De data asta, am plâns. Am pierdut noţiunea timpului stând acolo, în întuneric, cu durerea mea, abia observându-i pe ceilalţi vizitatori care intrau, împărţeau întunericul cu mine şi treceau mai departe. Am stat acolo o oră, poate două.

Când am ieşit, într-un final, m-am simţit diferit. Un pic mai uşurată. Golită. Nu-mi dispăruseră toată suferinţa şi furia. Fiecare svastică din fiecare fotografie, fiecare privire aspră a vreunui ofiţer SS stând de pază mă făcea să tresar. Dar îmi dădusem voie să revizitez trecutul şi să înfrunt

sentimentele de care fugisem atâţia ani.

Există multe motive bune pentru care ne evităm sentimentele: fie sunt inconfortabile, fie nu sunt sentimentele pe care credem că ar trebui să le avem, fie ne este teamă de cum i-ar putea răni pe alţii, fie ne e teamă de ce ar putea însemna – ce ar putea dezvălui despre alegerile pe care le-am făcut sau despre cele pe care le vom face mergând înainte.

UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT – NU ESTE IDENTITATEA TA.

Dar atât timp cât îţi eviţi sentimentele, negi realitatea. Şi dacă încerci să treci ceva sub tăcere, spunând: „Nu vreau să mă gândesc la asta”, îţi garantez că exact la acel lucru o să te gândeşti. Aşa că invită sentimentele înăuntru, aşază-te alături de ele, ţine-le companie. Şi apoi decide cât de mult le mai păstrezi. Pentru că nu eşti vreo făptură mică şi fragilă. Este bine să înfrunţi realitatea absolut de fiecare dată. Să încetezi să lupţi şi să te ascunzi. Să-ţi aminteşti că un sentiment este doar un sentiment – nu este identitatea ta.

Într-o dimineaţă de septembrie, cu şaisprezece ani în urmă, Caroline tocmai punea la spălat o maşină de rufe,

bucurându-se de o dimineaţă liniştită pe care o petrecea singură în casa ei de la ţară, în Canada, când, deodată, a auzit o bătaie în uşă. Prin fereastra din faţă a văzut că e Michael, vărul soţului ei. Erau cam de-aceeaşi vârstă – puţin peste patruzeci de ani. Michael avusese multe probleme în viaţă – furturi, mici tâlhării, consum de droguri – şi în sfârşit părea pregătit pentru o a doua şansă. Cu toate că se mutase recent cu prietena lui, Caroline şi soţul ei fuseseră cei din familie care îl ajutaseră să dea un nou curs vieţii, să-şi găsească un job şi un mediu stabil. Devenise un fel de accesoriu permanent în viaţa lor, un alt adult de încredere care li se alătura adeseori la cină lui Caroline, soţului ei şi

celor trei fii vitregi ai ei.

Oricât de mult îi păsa de Michael şi oricât de bine se simţea ajutându-l, Caroline s-a gândit pentru o secundă să pretindă că nu-i acasă. Soţul ei nu se afla în oraş şi cei trei băieţi începuseră în fine şcoala, după vacanţa de vară, aşa că nu voia ca vizita lui Michael să întrerupă planurile pe care şi le făcuse pentru prima dimineaţă pe care o petrecea singură acasă, după trei luni. Dar era vorba de Michael – o rudă la care ţinea, care ţinea la ea, care se baza pe familia ei. A deschis uşa şi l-a invitat la o cafea.

— Băieţii au început şcoala, a spus ea, făcând un pic de conversaţie în timp ce aşeza pe masă cănile şi frişca.

— Ştiu.

— Şi Tom e plecat pentru câteva zile.

Acela a fost momentul în care el a scos un pistol. I l-a pus la cap şi i-a spus să se aşeze pe podea. Caroline a îngenuncheat lângă frigider.

— Ce faci? a spus ea. Michael, ce faci?

L-a auzit desfacându-şi cureaua, apoi fermoarul de la blugi.

I se uscase gâtul. Inima îi bătea cu putere. În facultate urmase un curs de autoapărare şi cuvintele i se formau pe limbă, lucrurile pe care fusese învăţată să le spună dacă ar fi fost agresată de cineva. Spune-i pe nume. Vorbeşte despre familie. Vorbea încontinuu, cu o

voce oarecum sigură şi fermă, vorbea despre părinţii lui Michael, despre băieţi, despre vacanţele în familie, despre locurile favorite de pescuit.

— OK, n-o să te violez, a spus el într-un final. Avea vocea atât de nonşalantă şi banală, de parcă ar fi spus: „Nu cred că mai vreau cafea până la urmă”.

Dar a continuat să-i ţină pistolul la tâmplă. Nu-i putea vedea faţa. Era drogat? Ce voia? Părea să fi plănuit totul, părea să ştie că o va găsi singură acasă. Avea de gând s-o jefuiască?

— Ia orice vrei, i-a spus Caroline. Ştii unde se găsesc toate. Ia-le, ia tot.

— Da, i-a răspuns el. Exact asta o să fac.

L-a simţit mişcându-se, ca şi când ar fi fost gata să se îndepărteze. Apoi a rămas în continuare nemişcat, cu pistolul lipit de ţeasta ei.

— Habar n-am de ce fac asta, a spus el.

Un zgomot a umplut încăperea. Capul i s-a smucit şi a simţit o arsură de durere.

Apoi n-a mai ştiut nimic, până când şi-a recăpătat cunoştinţa. Nu ştia cât timp zăcuse leşinată pe podeaua bucătăriei. Nu vedea nimic. A încercat să se ridice, dar pe jos era atâta sânge, încât aluneca încontinuu, căzând iar la pământ. A auzit paşi pe treptele de la subsol.

— Michael? Ajută-mă!

Nu avea niciun sens să ceară ajutorul celui care tocmai o împuşcase, dar a

făcut-o din reflex. Michael făcea parte din familie. Şi nu mai era nimeni altcineva în preajmă la care să apeleze.

— Michael? a strigat din nou.

A răsunat încă o împuşcătură. Un al doilea glonţ i-a răsunat undeva, în ceafa.

De data asta n-a mai leşinat. De data asta s-a prefăcut moartă. S-a întins pe jos, încercând să-şi ţină respiraţia. Îi auzea pe Michael dând ocol casei. A aşteptat şi a tot aşteptat, complet nemişcată. Apoi, uşa din spate s-a închis. A rămas nemişcată, întinsă pe podea. Poate că o testa, o păcălea, aşteptând să vadă dacă se ridică, să o poată împuşca din nou. Mai mult decât durere, mai mult decât teroare, simţea furie. Cum îndrăznea să-i facă una ca

asta? Cum îndrăznea s-o lase să moară aici, s-o lase să fie găsită de băieţi, când se vor întoarce de la şcoală? Să fie a naibii dacă avea să moară înainte de a putea spune cuiva cine i-a făcut asta, înainte de a-l preda pe Michael poliţiei ca să nu mai poată face rău şi altora.

În cele din urmă, în casă s-a lăsat linişte deplină. A deschis ochii, dar nu vedea nimic. Gloanţele distruseseră ceva în creierul ei sau la nervul optic. S-a târât nesigură prin încăpere şi s-a ridicat sprijinindu-se de blatul de la bucătărie, pipăind în jur după telefon. A găsit receptorul, dar când încerca să-l ridice îi tot aluneca din mână. Când a reuşit să-l prindă bine, şi-a amintit că nu vede să formeze numărul. A apăsat pe

butoane la întâmplare, a scăpat telefonul, l-a apucat din nou, a încercat iar. Dar nu a reuşit.

A renunţat şi a început să se târască încet, incapabilă să vadă încotro merge sau să se gândească la ce avea de făcut. Din când în când prindea câte o rază de lumină prin ceaţa orbirii şi în cele din urmă a reuşit să urmeze lumina până la uşa din faţă, apoi afară. Locuiau pe un teren de cinci acri, iar cel mai apropiat vecin era prea departe ca s-o audă dacă striga. N-avea decât să se târască pentru a căuta ajutor. A reuşit să coboare pe alee şi apoi pe drumul care traversa parcela lor, strigând încontinuu. A ştiut că cineva a zărit-o până la urmă când a auzit o voce de femeie slobozind

un ţipăt înfricoşător, ca într-un film de groază. Curând, oamenii au început să sosească în fugă. Cineva a strigat să fie chemată ambulanţa. Recunoştea unele dintre vocile vecinilor, dar ei nu păreau s-o fi recunoscut pe ea. Şi-a dat seama că avea chipul atât de desfigurat şi descompus, încât nu-şi dădeau seama cine e. A început să vorbească repede, aruncând toate detaliile: numele lui Michael, culoarea maşinii lui, momentul aproximativ când se arătase în faţa uşii, fiecare amănunt pe care şi-l amintea. Poate că nu mai avea altă şansă.

— Sunaţi-i pe socrii mei, a suspinat. Spuneţi-le să se asigure că băieţii sunt în siguranţă la şcoală. Spuneţi-le lui Tom şi băieţilor că-i iubesc.

Caroline ştie că părinţii, socrii şi fii vitregi au fost aduşi la spital să-şi ia rămas bun, că socrul ei a cerut să vină un preot catolic, iar mama ei să fie adus un prelat anglican. Preotul catolic i-a dat ultima împărtăşanie.

Săptămâni mai târziu, preotul a vizitat-o în casa socrilor ei, unde se recupera, şi i-a spus:

— N-am mai întâlnit pe nimeni care să se întoarcă printre noi.

— De unde să se întoarcă? l-a întrebat ea.

— Draga mea, deja te răciseşi.

Supravieţuirea extraordinarei Caroline a fost un adevărat miracol.

Dar dacă ai trecut printr-o traumă şi te-ai întors de dincolo, ştii că

supravieţuirea este doar prima bătălie.

Violenţa te lasă într-un priveghi lung şi îngrozitor. Când am fost contactată de Caroline, cu câteva luni înainte ca Michael să ajungă la termenul eliberării condiţionate, trecuseră aproape şaisprezece ani de când o împuşcase, dar rănile psihice erau încă proaspete.

— Vedem nişte poveşti la televizor, mi-a spus ea, despre cineva care suferă o traumă şi apoi revine acasă. Ceilalţi spun: „Acum o să-l luăm acasă şi o să se simtă în siguranţă, aşa că o să ne vedem de vieţile noastre”. Mă uit la soţul meu şi îi spun: „Dacă ar şti ei”. Doar pentru că trăieşti, doar pentru că mergi acasă, viaţa ta nu devine mai bună ca prin farmec. Orice persoană

care a trecut printr-o traumă are un drum lung în faţă.

Pentru Caroline – ca şi pentru mine – trauma a lăsat unele efecte reziduale de natură fizică. Când inflamaţia din creierul ei s-a retras, vederea i-a revenit, dar tot mai suferă de orbire periferică, superioară şi inferioară. Nu aude prea bine. Are un deficit de inervare în mâini şi braţe. Când se agită, creierul pare deconectat de trup. Are greutăţi în a-şi simţi şi mişca braţele.

Tentativa de crimă şi-a luat tributul şi de la familia şi comunitatea ei. I-a forţat pe toţi să înfrunte un rău îngrozitor făcut de o persoană apropiată, un vecin, un prieten – să sufere o teribilă breşă de încredere. Vreme îndelungată, cel mai

mic dintre fiii vitregi ai lui Caroline, care avea doar opt ani la momentul agresiunii, nu a lăsat-o să rămână singură în cameră. A încercat neîncetat să-l facă să se alăture fraţilor lui sau familiei, dar el îi spunea: „Nu, o să stau aici, cu tine. Ştiu că nu-ţi place să stai singură”. Când a fost în stare să meargă şi să conducă şi şi-a recăpătat independenţa într-o oarecare măsură, fiul cel mai mare a intrat în rolul părintelui protector, urmărind-o peste tot, stând în preajma ei ca să se asigure că nu-şi face rău. Şi, pentru multă vreme, fiul vitreg mijlociu s-a temut s-o îmbrăţişeze sau s-o atingă. Se temea să nu-i facă rău.

Caroline mi-a mărturisit că, în timp ce

unii dintre prieteni şi apropiaţi au făcut faţă traumei devenind extrem de protectori, alţii au gestionat-o minimalizând ceea ce se întâmplase.

— Oamenii sunt adeseori stânjeniţi atunci când ştiu lucruri, a spus ea. Nu vor să vorbească despre ele. Consideră că dacă nu vorbesc, acestea vor dispărea. Că totul s-a terminat şi gata, putem să ne vedem de treabă. Sau îi spun „accidentul" acela. Nu m-am izbit *accidental* de o armă! Dar oamenii nu vor să folosească unele cuvinte, precum „tentativă de crimă" sau „împuşcătură".

Chiar şi socrul ei, unchiul lui Michael – care a fost prezent în orele care au urmat atacului armat, care a luat-o pe

Caroline, împreună cu familia ei, la el acasă pentru trei sau patru luni, cât ea nu s-a putut descurca singură – le spunea oamenilor: „Revine la normal, sută la sută”.

— Pe bune, chiar aşa? a spus Caroline, râzând cu tristeţe. Dar asta îl făcea să se simtă mai bine.

Acum stabilitatea a revenit pe mai multe planuri. Băieţii sunt adulţi, căsătoriţi, doi au la rândul lor copii. Caroline şi soţul ei locuiesc în Statele Unite, la mii de kilometri depărtare de Michael, peste o frontieră internaţională, unde şansele ca el să le ia urma în căutarea răzbunării, din cauza depoziţiei ei, sunt extrem de mici, aproape imposibile. Dar frica nu a dispărut.

— Făcea parte din familia noastră, spunea Caroline. A locuit cu noi în casă. Am avut încredere în el. Şi ultimul lucru pe care mi l-a spus a fost: „Nu ştiu de ce fac asta”. Dacă nu ştia de ce încerca să mă ucidă – şi era din familia noastră – cine altcineva din lumea asta mare va mai încerca să-mi facă rău doar aşa, degeaba?

Caroline mi-a spus că este mereu speriată, mereu se aşteaptă să apară cineva care să termine ce-a început Michael. Nu iese afară la grădinărit, deşi acesta era un lucru care îi făcea plăcere, pentru că ar putea veni cineva pe la spate, fără ca ea să ştie că intrusul era acolo. Chiar şi în interior este permanent în alertă. Nu se deplasează prin casă

fără un buton de alarmă pe care să-l apese dacă s-ar strecura cineva înăuntru. Dacă rătăceşte alarma, simte că nu poate respira până când n-o găseşte.

— Pentru o vreme ne-am întors şi am locuit în casa unde m-a împuşcat, mi- a povestit ea. Nu am vrut să-l las să-mi fure căminul. Trebuia să mi-l iau înapoi.

Însă a fost prea terifiant şi dureros să locuiască într-un loc unde aproape că fusese ucisă. S-au mutat foarte departe, într-o comunitate sigură şi prietenoasă din sudul Statelor Unite, în apropierea unui lac minunat unde se plimbă cu barca în weekenduri. Chiar şi aşa, trăieşte cu teamă.

— Şaisprezece ani de viaţă ca asta nu înseamnă viaţă, spune ea.

Se simţea prizonieră în trecut şi-şi dorea cu disperare să se elibereze.

În timp ce vorbeam, auzeam în vocea Carolinei atât de multă iubire, putere şi hotărâre. Am recunoscut, totodată, patru tipuri de comportament pe care le practica şi care o ţineau prizonieră în trecut şi în frică.

în primul rând, utiliza foarte multă energie ca să-şi modifice sentimentele, să se convingă pe sine că simte altceva decât simţea de fapt.

— Sunt binecuvântată. Ştiu că sunt binecuvântată! Trăiesc. îi am în jurul meu pe toţi oamenii ăştia care mă iubesc.

— Da! i-am răspuns. Este adevărat. Dar nu încerca să te înveseleşti atunci când eşti tristă. N-o să ajute. N-o să faci decât să te simţi vinovată că nu ţi-e mai bine decât ar trebui. în schimb, poţi încerca asta: acceptă-ţi sentimentul. Suferinţa. Teama. Tristeţea. Pur şi simplu acceptă-l şi apoi renunţă la nevoia de a căpăta aprobarea celorlalţi. Ei nu pot simţi ce simţi tu.

În afară de faptul că încerca să-şi alunge orice sentiment firesc de tristeţe şi teamă, Caroline trăia şi în închisoarea tentativelor de a-i proteja *pe ceilalţi* de sentimentele ei. Cei care ne iubesc ne doresc binele. Nu vor să ne vadă răniţi. Aşa că e tentant să le arătăm acea

versiune a noastră pe care vor s-o vadă. Dar când negăm sau minimalizăm ceea ce simţim, există şi efecte adverse.

Caroline mi-a spus că de la atacul armat încoace, ea şi soţul ei au avut permanent câini, şi când a murit ultimul dintre ei, soţul ei i-a spus, fără să înţeleagă cât de mult îi sporea ei sentimentul de siguranţă prezenţa unui câine, că are nevoie de un timp înainte de a aduce iar un căţel în familia lor.

— Am fost de-a dreptul furioasă, a spus ea. Dar nu-i puteam mărturisi asta. Ar fi fost logic să-i zic: „Mi-e frică să stau singură fără un câine”. însă nu am spus-o. Cred că ar fi înţeles – dar nu am vrut ca el să ştie că încă sunt înfricoşată într-o asemenea măsură. Nu

ştiu de ce.

I-am spus că-l proteja de griji. De vină. Dar îl şi priva de anumite lucruri, nu-l lăsa în lumea ei. îi nega oportunitatea de a încerca s-o protejeze.

Caroline mi-a spus că făcea acelaşi lucru şi cu fiii ei.

— Nu cred că ei ştiu cât de prizonieră sunt. încerc să le ascund asta.

— Dar îi minţi. Pentru familia ta, nu eşti în totalitate tu însăţi. Te lipseşti de libertate. Şi-i lipseşti şi pe ei. Strategia ta de a-ţi gestiona emoţiile dificile a devenit o problemă în plus.

Protejându-i pe ceilalţi de propriile ei sentimente, Caroline evita să-şi asume responsabilitatea pentru ele.

Şi rămânând în continuare devorată

de frică, le dădea prea multă putere lui Michael şi trecutului.

— Eram căsătorită de trei ani cu soţul meu, a spus ea. Formam împreună o nouă familie, băieţii mă acceptaseră ca mamă, începuserăm o viaţă minunată. Iar Michael ne-a luat-o.

Maxilarul i s-a încordat. A încleştat pumnii.

— El a luat-o?

— A ţintit spre mine cu arma. A venit la noi acasă cu un pistol. Mi-a tras două gloanţe în cap şi m-a lăsat acolo, să mor.

— Da, el a ţinut arma. Da, tu ai făcut ce trebuia să faci pentru a supravieţui. Dar nimeni nu-ţi poate fura viaţa interioară sau felul în care

reacţionezi. De ce- i dai această putere?

Fusese transformată în victimă în cel mai oribil şi violent mod cu putinţă. Avea tot dreptul să simtă toate aceste lucruri – furie, tristeţe profundă, frică, suferinţă. Michael aproape că-i luase viaţa. Dar asta se întâmplase cu şaisprezece ani în urmă. Chiar şi eliberat condiţionat, el nu reprezenta decât o ameninţare îndepărtată – undeva, departe, fără permisiunea de a călători, fără nicio posibilitate s-o găsească. Cu toate acestea, ea îi ceda puterea, permiţându- i să trăiască în continuare în trupul ei. Trebuia să scape de asta. Să-şi exprime şi să-şi elibereze furia, astfel încât aceasta să nu-i mai polueze viaţa interioară.

I-am spus să-l aşeze în mintea ei pe Michael pe un scaun, să-l lege şi să-l lovească. Să strige la el. „Cum ai putut să-mi faci aşa ceva?” Să lase furia să se dezlănţuie. S-o urle afară.

Mi-a spus că e prea speriată să facă asta.

— Frica a fost învăţată. Când te-ai născut, habar n-aveai ce-i teama. N-o lăsa să preia controlul asupra vieţii tale. Iubirea şi frica nu merg împreună. Destul. Nu mai ai timp să trăieşti cu spaimă.

— Dacă mă înfurii şi-l lovesc – atunci n-o să mai rămână nimic din el pe scaunul ăla.

— Este bolnav. Oamenii bolnavi au minţi bolnave. Şi tu alegi cât timp ai

de gând să laşi ca alegerile unui bolnav să te ţină departe de viaţa pe care ţi-o doreşti.

UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT – NU ESTE IDENTITATEA TA.

— Nu mai vreau să fiu speriată şi tristă, a spus ea. Sunt singură. Mă feresc să-mi fac prieteni noi şi să încerc lucruri noi. M-am baricadat în mine însămi. Arăt încordată şi îngrijorată. Sunt mereu tensionată şi cu buzele strânse pungă. Cred că soţul meu ar vrea să aibă iar alături femeia veselă cu care s-a

căsătorit. Şi *eu aş vrea* să fiu iar femeia veselă cu care s-a căsătorit.

Câteodată, sentimentele de care fugim nu sunt cele inconfortabile sau dureroase. Câteodată, evităm sentimentele *bune.* Ne închidem faţă de pasiune, plăcere şi fericire. Când cădem victime, există o parte din psihicul nostru care se identifică cu agresorul şi câteodată adoptăm faţă de noi înşine acea ipostază punitivă şi agresivă, negându-ne permisiunea de a ne simţi bine, lipsindu-ne pe noi înşine de un drept din naştere: bucuria. De aceea spun adeseori că victimele de ieri pot deveni cu uşurinţă agresorii de azi.

Atunci când exersezi, devii mai bun, indiferent care este lucrul pe care l-ai

exersat. Dacă exersezi încordarea, o să fii şi mai încordat. Dacă exersezi frica, o să-ţi fie şi mai frică. Negarea va conduce la a-ţi nega tot mai mult adevărul. Caroline dezvoltase exersarea paranoiei. *Nu conduce prea repede. Nu merge cu viteză cu barca. Nu te duce acolo. Nu face asta.*

— Gata, de acum încolo fără „nu, nu, nu", i-am spus. Vreau să-ţi ofer o mulţime de „ba da". *Ba da,* pot face o alegere. *Ba da,* am o viaţă de trăit. *Ba da,* am un rol. *Ba da,* trăiesc în prezent. *Ba da,* sunt atentă la lucrul asupra căruia trebuie să mă concentrez, absolut în armonie cu obiectivele pe care mi le-am ales: ce-mi face plăcere, ce-mi aduce bucurie.

I-am spus lui Caroline:

— Aş vrea să exersezi implicarea şi să-ţi observi senzaţiile – ce vezi, ce atingi, ce miroşi, ce guşti. Este timpul să zâmbeşti. Este timpul să râzi. Este timpul să te simţi cu inima uşoară.

— Sunt în viaţă, a spus ea. Sunt atât de bucuroasă că trăiesc.

— Da! Acum asigură-te că exersezi fericirea aceasta în fiecare zi, fiecare minut, prin felul în care te iubeşti şi vorbeşti cu tine însăţi.

I-am mai dat un exerciţiu pentru eliberare. I-am spus să scrie ce s-a întâmplat şi apoi să meargă în grădină cu o lopată, să înceapă să sape o groapă.

— E cald, i-am zis, şi transpiri.

Dă-i înainte până când ai o groapă de un metru adâncime. îngroapă acolo bucata de hârtie. Aruncă pământul peste ea, întoarce-te în casă şi pregăteşte-te să te naşti din nou şi să ai parte de un nou început, pentru că ai pus deoparte partea aceea din viaţa ta.

La o lună după discuţia noastră, Caroline mi-a scris ca să-mi spună că s-a întors în Canada să-şi vadă proaspătul nepot; a mers împreună cu soţul ei la fosta lor casă, locul unde fusese împuşcată. Stejarii şi arţarii, puieţi subţiratici pe când trăiau ei acolo, se transformaseră în copaci înalţi. Noii proprietari adăugaseră un pridvor la intrare. „Cumva, nu m-a mai durut inima aşa cum mi se întâmpla până acum”,

scria ea. Tristeţea cuibărită în sufletul ei pentru tot ce lăsaseră în urmă o mai slăbise din menghina ei.

Asta înseamnă să înfrunţi şi să eliberezi trecutul. Să treci mai departe. Să nu mai trăieşti acolo.

Obiceiul de a-ţi nega sentimentele face dificilă identificarea a ceea ce simţi; cu atât mai puţin reuşeşti să înfrunţi aceste trăiri, să le exprimi şi în cele din urmă să le eliberezi. O modalitate de a rămâne blocaţi este confuzia dintre gânduri şi sentimente. Mă surprinde cât de des îi aud pe oameni spunând lucruri precum: „Simt că ar trebui să ies în oraş în după-amiaza asta şi să mă ocup de nişte treburi” sau „Simt că un pic de culoare ţi-ar lumina ochii”. Acestea nu

sunt sentimente! Sunt gânduri. Idei. Planuri. Sentimentele sunt energie. Cu sentimentele nu avem altă cale decât *să le trăim*. Trebuie să fim acolo, cu ele. Este nevoie de atât de mult curaj ca să fii, fără să trebuiască să faci nimic în legătură cu nimic – pur şi simplu, să fii.

Alaltăieri am primit un telefon de la un bărbat: tatăl lui se lupta cu o boală în fază terminală. M-a întrebat dacă aş putea să-i aduc o bucurie tatălui şi familiei, vizitându-i. Am văzut multe lucruri cumplite în viaţă, dar suferinţa acestei familii m-a afectat profund. Tatăl era ţintuit într-un scaun cu rotile şi nu putea vorbi, nu putea mânca şi nu se putea mişca de unul singur, iar soţia şi fiul lui erau atât de speriaţi, încât săreau

de colo, colo neîncetat, ca să-i aşeze mâinile, picioarele sau pătura, făcând toate aceste gesturi pentru a-i micşora disconfortul – dar neputincioşi în a opri boala să avanseze.

Nu-mi dădeam seama ce le-ar putea fi de folos acestor oameni. Stăteam nemişcată. I-am cerut soţiei să-l ia de mână, să-l sărute şi pur şi simplu să fie acolo. L-am luat şi eu de cealaltă mână. Ochii ni s-au întâlnit şi am văzut în ei toate sentimentele de neputinţă şi neajutorare. Fiind pur şi simplu prezenţi, i- am dat bolnavului posibilitatea să aducă aceste trăiri la suprafaţă, fără a fi judecat pentru ele. împreună, am făcut cu toţii ce-am putut pentru a-l face să se simtă confortabil cu disconfortul lui. Am

stat aşa, laolaltă, multă vreme.

Patru zile mai târziu, fiul m-a sunat ca să-mi spună că tatăl murise. I-am împărtăşit faptul că simţeam că am făcut prea puţin ca să-i susţin şi totuşi fiul a insistat să-mi spună că-i ajutasem enorm. Poate că ceea ce găsiseră util fusese posibilitatea de a practica prezenţa. De a sta unii cu alţii, alături de boală şi condiţia noastră de muritori, fără a ceda nevoii de a remedia sau schimba ceva din aceste lucruri.

Inspirată de această familie, am reuşit să fac ceva ce nu reuşisem până atunci. Urăsc să fiu ţintuită sau legată undeva, pentru că intru în panică. Pentru proceduri precum RMN solicit întotdeauna să fiu sedată. Dar

săptămâna trecută am decis să încerc următorul control RMN —verificări de rutină, pentru spate – fără niciun fel de medicament pentru relaxare.

Aparatul RMN este un spaţiu întunecat, strâmt, extrem de zgomotos. M-au băgat înăuntru şi a început şi gălăgia. Stăteam întinsă acolo, în tubul acela, îmbrăcată în cămaşa subţire de spital, cu şira spinării curbată şi turtită de plasticul rece, simţind cum mă sfâşie frica. Bubuitul era atât de puternic, încât părea o lansare de bombe din înalturi, ca şi cum întreaga clădire se prăbuşea într-un maldăr de moloz. Am crezut că o să încep să strig şi să lovesc şi că vor fi nevoiţi să mă scoată de acolo. Dar mi-am spus: „Cu cât mai mult zgomot voi

auzi, cu atât mă voi relaxa mai tare". Şi aşa am făcut. Am reuşit să stau timp de patruzeci de minute în maşinăria aia, fără nicio pilulă. Capacitatea de a sta liniştită împreună cu disconfortul meu nu a venit peste noapte. Dar, pe măsură ce au trecut anii, am continuat s-o exersez.

Iată cum ne eliberăm din închisoarea evitării – ne lăsăm sentimentele să iasă la iveală. Le lăsăm să treacă prin noi. Şi apoi le lăsăm să plece.

SOLUŢII PENTRU A NE ELIBERA DE EVITARE

- ***Trebuie să simţi ca să te poţi vindeca.*** *Dezvoltă o practică zilnică de verificare a sentimentelor. Alege un moment neutru – de exemplu, atunci când te aşezi să mănânci,*

când aştepţi la casă la băcănie sau când te speli pe dinţi. Respiră de câteva ori şi întreabâ-te: „Ce simt acum?" Cercetează-ţi trupul în căutarea senzației de încordare, de furnicătură, de plăcere sau de durere. Vezi dacă poţi identifica un sentiment şi doar numeşte-l, fizrâ să-l judeci sau să încerci sâ-l schimbi.

- ***Totul este temporar.*** *Când observarea propriilor sentimente în momente neutre devine un obicei confortabil, încearcă, data viitoare, să-ţi analizezi sentimentele atunci când eşti copleşit de o emoție puternică, pozitivă sau negativă. Dacă reuşeşti, îndepârteazâ-te de situația sau interacţiunea care a*

provocat sentimentul de bucurie, tristeţe, furie etc. Rămâi liniştit o clipă şi respiră – s-ar putea să te ajute să închizi ochii sau să-ţi odihneşti uşor mâinile în poală sau pe abdomen. începe prin a numi sentimentul respectiv. Apoi, vezi dacă îl poţi localiza în trup. Fii curios în legătură cu el. Este fierbinte sau rece? Lejer sau strâns? Te arde, te mănâncă sau zvâcneşte? în cele din urmă, observă modul în care se schimbă şi se împrăştie.

- ***Opusul deprimării este exprimarea.*** *Gândeşte-te la o discuţie recentă cu un prieten, partener, coleg sau cu o rudă, când ai evitat să spui ce simţi. Nu este prea târziu să-ţi asumi*

responsabilitatea pentru sentimentele tale şi să-ţi exprimi cu voce tare adevărul. Spune-i acelei persoane că ai reflectat la discuţia voastră şi că ai vrea să revii asupra ei. Stabileşte un moment potrivit pentru a sta de vorbă şi spune ceva de genul: „Ştii, atunci n-am ştiut cum s-o spun, dar mi-am dat seama că m-am simţit. atunci când..

Capitolul 3. Toate celelalte relaţii se vor sfârşi

închisoarea neglijării de sine

Abandonul este una dintre cele mai

mari frici ale noastre. Prin urmare, învăţăm destul de repede cum să căpătăm „A”-urile esenţiale: atenţie, afecţiune, aprobare. Ne dăm seama ce trebuie să facem şi cine trebuie să devenim pentru a ne satisface nevoile. Problema nu este că facem aceste lucruri – ci faptul că vom continua să le facem. Credem că pentru a fi iubiţi „trebuie să”.

Este foarte periculos să ne punem întreaga viaţă în mâinile altcuiva. *Tu* eşti singura persoană pe care-o ai alături întreaga viaţă. Toate celelalte relaţii se vor sfârşi la un moment dat. Aşadar, cum poţi deveni propriul purtător de grijă, care te iubeşte cel mai mult, necondiţionat, cu adevărat?

În copilărie primim tot felul de mesaje – spuse sau nespuse – care ne modelează convingerile despre cât contăm şi cât de valoroşi suntem. Şi ducem cu noi aceste mesaje până la maturitate.

De exemplu, tatăl lui Brian şi-a abandonat familia pe când Brian avea zece ani, aşa că el a devenit „bărbatul în casă”; a avut grijă de mama lui, făcând tot ce-i stătea în putere pentru a-i uşura acesteia viaţa, pentru a-i alina durerea – şi pentru a se asigura că nu-l va părăsi şi ea. Şi-a asumat identitatea de purtător de grijă şi la maturitate şi a continuat să caute relaţii cu femei în nevoie. Le dispreţuia pentru sacrificiul constant pe care i-l pretindeau şi, cu

toate astea, avea dificultăţi în a stabili limite sănătoase. Credea că pentru a fi iubit trebuia să fie nevoie de el.

Un alt pacient, Matthew, a venit pe lume dintr-o sarcină nedorită. Mama lui s-a simţit împovărată de ideea de maternitate şi a intrat în această experienţă fără entuziasm şi fără nerăbdarea de a deveni mamă. Când părinţii sunt stresaţi, dezamăgiţi sau neîmpliniţi, copiii lor achită nota de plată, preluând povara în propriile vieţi. Ca adult, Matthew suferea încă de o îngrozitoare frică de abandon, manifestată prin furie. Era crud cu iubitele lui şi avea izbucniri şi în public, se răstea la oameni, ba chiar odată a dat un şut unui câine într-o parcare. Era

atât de speriat să nu fie părăsit, încât transformase frica într-o profeţie care-l satisfăcea, purtându-se în aşa fel încât oamenii nu aveau altceva de ales decât să se îndepărteze de el. Apoi putea spune: „Am Ştiut că aşa se va întâmpla”. A devenit ceea ce s-a temut să nu devină, în încercarea de a-şi controla teama de abandon.

Chiar dacă nu am experimentat în mod direct şi explicit un eveniment sau o traumă care să ne oblige să luptăm pentru a fi iubiţi sau observaţi, cei mai mulţi dintre noi îşi pot aminti momente în care i-am protejat pe alţii sau am jucat un rol ca să ne asigurăm aprobarea lor. Poate că am ajuns să credem că suntem iubiţi pentru reuşitele noastre,

pentru rolul pe care-l îndeplinim în familie sau pentru că ne pasă de alţii.

Din păcate, în încercarea de a motiva copiii să acţioneze spre binele lor, multe familii creează o cultură a reuşitei în care „a fi” se împleteşte cu „a face”; copilul este învăţat că el contează nu pentru ceea ce este, ci pentru ce face şi pentru cum se poartă. Copiii sunt puşi sub o mare presiune de a lua note bune, de a fi atleţi sau muzicieni de mare performanţă, de a fi aşi la testele de admitere la facultate, de a obţine o diplomă la anumite facultăţi sau universităţi, care să-i îndreptăţească să capete un job bine plătit într-un domeniu foarte competitiv. Dar dragostea pe care o obţii cu un carnet de note frumos sau

cu un comportament exemplar nu este dragoste. Este manipulare. Când se pune atât de mult accent pe realizări, copiii nu reuşesc să experimenteze iubirea necondiţionată – faptul că sunt iubiţi indiferent de situaţie, că au libertatea de a fi ei înşişi, că este permis să faci greşeli, că ne aflăm cu toţii într-un proces de învăţare şi devenire şi că învăţarea aceasta poate fi interesantă şi entuziastă.

Nepotul meu Jordan este fotograf şi recent a fost angajat să realizeze câteva portrete într-un studio de actorie din Los Angeles. În ziua aceea, la cursul de actorie a venit în vizită un regizor care câştigase două Oscaruri, cu doar câteva zile în urmă. Cineva l-a întrebat unde a

aşezat trofeele; i-a surprins pe toţi când a recunoscut că le-a îndesat într-un sertar. „Nu vreau să-mi văd copiii venind în fiecare zi de la şcoală, văzând Oscarurile şi întrebându-se: *«Ce-aş putea face vreodată ca să mă compar cu asta?»„* a spus el. Am râs când am auzit întâmplarea de la Jordan, pentru că şi el este fiul unui bărbat extraordinar. Tatăl lui, soţul Mariannei, a câştigat un premiu Nobel în economie. Şi Rob îşi păstrează premiul în sertar, azvârlit lângă tirbuşon!

Nu este necesar să ne ascundem succesele de copiii noştri. Dar acest regizor şi dragul meu Rob au un mod extraordinar de a înţelege că premiile şi realizările lor nu-i fac *cine* sunt. Ei nu fac nicio confuzie între cine sunt şi ce fac.

Atunci când confundăm reuşita cu valoarea, succesul, la fel ca dezamăgirea, pot deveni o povară pentru copiii noştri.

Marianne mi-a spus o poveste drăguţă, un exemplu foarte bun pentru un tip extrem de diferit de „moştenire" pe care putem alege s-o dăm mai departe. Cel mai mare stră-strănepot al meu – nepotul ei, Silas – a stat un weekend cu Marianne şi Rob, la New York. I-a spus: „Buni, am auzit că bunicul a câştigat un premiu foarte mare şi important" şi a cerut să-l vadă. Marianne l-a scos din sertar, iar Silas s-a holbat la el mult timp, trecându-şi degetele peste numele bunicului său, inscripţionat în plăcuţa aurită: Robert Fry Engle, III. În cele din

urmă, a spus: „Al doilea prenume al meu este Frye. De ce scrie aici Fry?” Marianne i-a răspuns: „Ei bine, după cine crezi că ai primit numele?” Silas a fost încântat să descopere că o parte din numele lui a venit de la bunic. Mai târziu, când un prieten de familie a venit în vizită la cină, Silas l-a întrebat cu mândrie: „Mi-ai văzut premiul?”. A fugit la sertar şi a scos Nobelul de acolo. „Vezi?”, a spus el. „Este numele meu pe el. Bunicul şi cu mine l-am câştigat!”

Nu este deloc bine să trăieşti cu succesul planând deasupra ta, să te simţi împovărat de nevoia de a atinge un anumit vârf pentru a fi preţuit şi iubit. Cu toate astea, punctele tari şi calităţile înaintaşilor noştri sunt parte din noi.

Sunt moştenirea noastră. Sunt şi recompensa noastră, deopotrivă. Ne onorăm copiii atunci când creăm o cultură nu a măririi de sine sau a autoeclipsării, a excelenţei sau a subperformanţei – ci o cultură a *bucuriei* reuşitei. A bucuriei de a munci din greu. De a ne hrăni talentele. Nu pentru că trebuie. Ci pentru că suntem liberi s-o facem. Pentru că suntem binecuvântaţi cu darul vieţii.

Fiica mea, Audrey, şi fiul ei, David, m-au învăţat atât de multe despre hrănirea propriilor talente care primează în faţa împlinirii aşteptărilor altora. David este extrem de inteligent şi de creativ. Imediat ce a învăţat să citească, a dovedit că are memorie fotografică

pentru statisticile sportive. N-am să uit niciodată cum mă uitam împreună cu el la *Vrăjitorul din Oz,* pe când avea doi ani, şi cum a dedus că femeia care mergea pe bicicletă în mijlocul furtunii era Vrăjitoarea cea Rea. însă, deşi excela în cazul activităţilor extraşcolare din liceu – juca fotbal, compunea cântece, cânta în cor, a pus bazele primului club de comedie din şcoală – şi obţinea rezultate foarte bune la testele standard, notele de la şcoală erau o problemă. Audrey şi soţul ei, Dale, erau convocaţi adeseori în biroul consilierului şcolar, fiindcă David se afla în pericol să rămână repetent. în clasa a douăsprezecea, când a fost acceptat la două mici facultăţi private, şi-a informat fără tragere de inimă

părinţii că nu se simte pregătit pentru facultate.

În familia noastră, educaţia a reprezentat dintotdeauna o valoare importantă – într-o oarecare măsură pentru că lui Béla şi mie ne-au lipsit oportunităţile, atunci când vieţile ne-au fost întrerupte de izbucnirea războiului. Dar Audrey nu l-a învinovăţit pe David şi nici nu a instituit reguli. L-a ascultat. Şi când a aflat despre existenţa unei noi academii de muzică, deschise în Austin, unde locuiau şi ei, i-a spus lui David că, dacă se poate înscrie acolo, e posibil să-şi ia un an de pauză pentru a se concentra asupra muzicii şi să se gândească după aceea la planurile de facultate. David a prins din zbor şansa, a

înregistrat un demo cu piese originale şi a câştigat un loc la şcoala de muzică.

Faptul că a putut să-şi ia un răgaz ca să se concentreze asupra unui lucru care-i plăcea şi la care se pricepea – precum şi faptul că s-a simţit susţinut de părinţii lui pentru a face lucrurile în ritmul lui şi în stilul lui – i-au dat lui David concentrarea şi motivaţia de a urma, mai târziu, o carieră la care să ţină cu adevărat. Când a plecat la facultate – cu o bursă obţinută pentru cor – ştia ce vrea să facă şi îşi dorea cu adevărat să fie acolo. A făcut o alegere care să fie în folosul lui, nu doar a mers pe un drum care să împlinească aşteptările altcuiva. Acum are o diplomă în jurnalism şi un job care-i place mult,

acela de ziarist sportiv. Iar muzica este, în continuare, o parte importantă şi plină de bucurie din viaţa sa. Sunt mişcată şi impresionată de felul în care şi-au îndeplinit Audrey şi Dale misiunea de părinţi, dar şi de capacitatea lui David de a înţelege şi exprima propriul adevăr.

SUNTEM PREA ADESEA ÎNCORSETAŢI DE AŞTEPTĂRI! DE SENTIMENTUL CĂ AVEM DE ÎMPLINIT UN ANUMIT ROL SAU O ANUMITĂ FUNCŢIE.

Suntem prea adesea încorsetaţi de aşteptări, de sentimentul că avem de

împlinit un anumit rol sau o anumită funcţie. De prea multe ori, în familie, copiii primesc etichete: responsabilul, glumeţul, rebelul. Când le dăm copiilor nume, ei vor intra în joc. Şi când în familie există un „cel mai bun” – un perfecţionist, o fată bună sau un băiat bun – va exista, de obicei, şi un „cel mai puţin bun”. Aşa cum a spus una dintre pacientele mele: „Copil fiind, fratele meu a fost foarte zbuciumat. Aşa că eu am primit atenţie, fiind cooperantă şi cuminte”. Dar eticheta nu este o identitate. Este o mască – sau o închisoare. Pacienta mea a spus-o foarte frumos: „Nu poţi să fii fata cuminte la nesfârşit. Bolborosind sub această aparenţă, adevărata mea personalitate

încerca să iasă la suprafaţă şi mediul în care trăiam nu era deloc încurajator". Copilăria noastră se sfârşeşte când începem să trăim în imaginea altcuiva despre cine suntem.

În loc să ne limităm la un singur rol sau versiune a noastră, este bine să recunoaştem că fiecare dintre noi conţine o întreagă familie. Există partea puerilă, cea care vrea totul pe loc, repede şi uşor. Există partea copilăroasă – spiritul curios şi liber, priceput la a-şi urmări capriciile, instinctele şi dorinţele fără a le judeca, fără frică sau ruşine. Există adolescentul căruia îi place să flirteze, să rişte şi să testeze limitele. Există adultul raţional care gândeşte bine totul, face planuri, găseşte

modalităţi de a le urma. Şi mai există şi doi părinţi: cel grijuliu şi cel înfricoşător. Unul blând, iubitor şi preocupat, altul care se răsteşte şi te împunge cu degetul, spunând: „trebuie, e nevoie şi eşti obligat să”. Avem nevoie de întreaga familie pentru a fi un întreg. Şi atunci când suntem liberi, familia aceasta lucrează echilibrat, ca o echipă în care fiecare este binevenit, nimeni nu lipseşte, nu este redus la tăcere şi nu preia conducerea.

Spiritul meu interior liber m-a ajutat să supravieţuiesc la Auschwitz, dar fără adultul responsabil din echipă acest spirit putea provoca un mare deranj, aşa cum poate confirma şi nepoata mea Rachel – minunata fiică a lui Audrey.

încă de când era mică, lui Rachel i-a plăcut să gătească şi mi-a bucurat inima când mi-a cerut să-i arăt nişte reţete ungureşti. Am decis să-i arăt cum se face unul dintre felurile mele preferate: papricaş de pui. A fost ca în rai să stau în bucătărie alături de Rachel, în miros de ceapă călită în unt *(o grămadă* de unt!) şi grăsime de pui. însă imediat l-am observat pe tatăl ei, pe Dale, în coasta mea, ştergând stropii de grăsime şi pulberea de condimente care îmi scăpase din lingură. Chiar şi pe răbdătoarea Rachel, cea cu picioarele pe pământ, a apucat-o la un moment dat exasperarea. „Opreşte-te!", a spus ea în cele din urmă, apucându-mă de braţ înainte să apuc să arunc în oală o grămadă de usturoi şi de paprika. „Dacă

e să învăţ reţeta, trebuie să măsor şi să scriu cantităţile pe care le foloseşti”.

Nu voiam să încetinesc ritmul. îmi place să gătesc din instinct, să las deoparte cântăritul şi planificarea şi să fac totul din ochi. Dar în felul acesta nu-i ofeream lui Rachel baza de care avea nevoie. Pentru a-i transfera efectiv punctele tari şi abilităţile mele, nu mă puteam baza doar pe spiritul meu interior liber. Aveam nevoie de adultul interior, de părintele grijuliu şi raţional care să completeze echipa.

Acum, Rachel prepară cel mai bun papricaş de pui şi cel mai bun gulaş secuiesc, iar alaltăieri, când am făcut un rulou cu nuci, a trebuit s-o sun ca să- mi spună dacă trebuie adăugată în aluat o jumătate de cană sau o cană întreagă

de apă. „O jumătate de cană!”, mi-a spus ea.

* * *

Poate fi deosebit de provocator pentru echilibrul familiei noastre interioare să ne gândim la faptul că însăşi supravieţuirea noastră depinde de îndeplinirea unui rol anume. După zeci de ani de persistenţă a unui tipar nesănătos în relaţia cu surorile şi părinţii ei, Iris încearcă să se rupă de rolul limitat pe care s- a obişnuit să-l îndeplinească în familie.

Tatăl ei a luptat în al Doilea Război Mondial şi a fost lăsat la vatră după ce tancul în care se afla a explodat cu tot cu oameni la bord. A devenit asistent într-un spital de psihiatrie, dar a început

să bea mult şi s-a îmbolnăvit de depresie, paranoia şi schizofrenie, fiind într-o stare atât de gravă încât, la vremea când i s-a născut Iris, fata cea mai mică, petrecea deja perioade lungi de timp internat în spital. Şi-l aminteşte ca fiind blând, sensibil şi inteligent. îi plăcea să stea la el pe genunchi şi să-l lase să-i descurce părul ud, după baie. Sau seara se prefăcea că a adormit pe canapea, ca s-o ducă în braţe în patul ei. Se simţea bine la el în braţe. Pe când avea doisprezece ani, tatăl ei a făcut un atac de cord sever. Inima i s-a oprit timp de douăsprezece minute. Echipa de asistenţă medicală a reuşit să-l readucă la viaţă, dar creierul i-a fost afectat grav şi a fost internat permanent în acelaşi

spital unde lucrase cândva. A murit pe când Iris avea optsprezece ani.

La o vârstă fragedă, Iris a învăţat rolul purtătorului de grijă pentru familia ei. Printre primele sale amintiri este o discuţie încordată între părinţi. Se simţea tensiunea din aer şi ea s-a strecurat în încăpere cu gândul de a destinde atmosfera. Tatăl ei a luat-o în braţe. „Eşti preferata mea", i-a spus el. „Tu nu ne faci nicio problemă". Mesajul a fost întărit de mama şi de surorile lui Iris. A câştigat „A"-urile din familie fiind cea responsabilă, persoana pe care se puteau bizui ceilalţi. Mama ei, o femeie muncitoare, care nu-i judeca pe ceilalţi, care putea simţi durerea, ruşinea şi jena din spatele compotamentului celorlalţi, a

rămas neclintită în devotamentul său faţă de tatăl lui Iris, în cei mai răi ani ai lui, dar a suferit o cădere nervoasă pe când Iris era adolescentă. Ani mai târziu, când ea însăşi era suferindă, i-a spus lui Iris: „Mă simt de parcă aş fi în mijlocul unei mări în furtună, iar tu eşti stânca mea”.

O mare parte din relaţia dintre Iris şi mama ei s-a centrat în jurul grijii lor comune pentru surorile lui Iris, care duceau vieţi aspre şi haotice, sufereau din cauza traumelor abuzurilor sexuale şi ale violenţei domestice, luptându-se totodată cu dependenţa şi depresia suicidară. Acum, Iris şi surorile ei au în jur de cincizeci de ani, iar ea continuă să se lupte cu sentimente complexe care

izvorăsc în mare parte din rolul ei de purtător de grijă pentru familie.

„Am crescut cu o mare responsabilitate în suflet”, mi-a spus ea. „Mi s-a spus că sunt «norocoasă». Eu n-am cunoscut abuzul. Tata a fost internat în spitalul de boli mintale când eram foarte mică şi suferea cele mai grave crize. N-am vrut niciodată să-mi iau viaţa. Am o căsnicie fericită cu un bărbat minunat şi avem împreună trei copii minunaţi, acum adulţi. Câteodată mă simt vinovată de lucrurile bune care mi s-au întâmplat în viaţă. Mi se rupe inima pentru surorile mele. Mă simt egoistă fiindcă n-am putut face mai mult pentru ele. Şi uneori sunt epuizată – poate de încercarea de a-mi păstra siguranţa

personală sau de a-mi trăi viaţa precum copila care nu a provocat nicio problemă pentru că problemele tuturor erau mult mai mari. Visez cu ochii deschişi să câştig la loto şi să îi cumpăr fiecăreia o casă, să le stabilizez financiar pentru tot restul vieţii lor. Apoi aş putea să mă simt eliberată de vina asta pe care o port".

Iris este o femeie foarte frumoasă, cu părul blond şi cârlionţat şi buzele pline. Pare preocupată, ochii albaştri îi joacă în timp ce vorbeşte – este acea agitaţie provocată de încercarea ei de-o viaţă de a câştiga cei trei *„A".* Iris s-a închis pe sine în percepţia despre rolul şi identitatea sa: anume să facă lucrurile mai bune pentru ceilalţi, să le uşureze povara, să nu facă mare caz şi să nu

aibă probleme mari, să fie capabilă, persoana pe care te poţi bizui, cea responsabilă. A devenit, de asemenea, prizoniera vinovăţiei – vina supravieţuitorului, pentru că a avut o călătorie mai uşoară decât a mamei sau a surorilor ei. Cum aş putea s-o îndrum pe Iris spre ieşirea din acest tipar al „fetei bune”, responsabile şi dornice să-i „repare” pe ceilalţi?

— Nu poţi face nimic pentru surorile tale, i-am spus, până când nu începi să te iubeşti pe tine însăţi.

— Nu ştiu cum, mi-a răspuns ea. Anul ăsta abia dacă am luat legătura cu ele. Şi mă simt uşurată, ceea ce e îngrozitor. îmi fac griji pentru ele. Sunt bine? Aş putea face mai mult? Şi *aş*

putea face mai mult. Ăsta e adevărul. Cu toate astea, atunci când fac mai mult, devine toxic şi mă consumă cu totul. Aşa că sunt într-o situaţie mizerabilă. Nu ştiu cum să ies din asta şi să merg mai departe. Nu ştiu cum să refac legăturile. Şi sunt îndoită pentru că, deşi încerc să mă reconectez cu ele, îmi este mult mai uşor când nu suntem în legătură, dacă ar fi să recunosc cinstit faţă de mine. Şi asta e groaznic.

Există două lucruri pe care speram să le poată lăsa în urmă: vina şi îngrijorarea.

NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE

SCHIMBARE.

— Vina este în trecut, i-am spus. îngrijorarea este în viitor. Singurul lucru pe care îl poţi schimba este chiar aici, în prezent. Şi nu depinde de tine să decizi ce să facă surorile tale. Singurul lucru pe care îl poţi iubi şi accepta eşti *tu.* întrebarea nu este cum îţi poţi iubi suficient surorile, ci este cum te poţi iubi suficient *pe tine însăţi.*

A dat din cap, dar i-am văzut în ochi ezitarea, ceva ce rezista în spatele zâmbetului ei, de parcă chiar gândul că s-ar putea iubi pe sine era inconfortabil – sau cel puţin nefamiliar.

— Scumpo, nu e sănătos să te concentrezi pe ce poţi face pentru

surorile tale. Nu e sănătos pentru tine. Şi nu este sănătos nici *pentru ele.* Le creezi un handicap. Le faci să depindă de tine. Le privezi de posibilitatea de a fi adulţi responsabili.

I-am sugerat că poate nu ele erau cele aflate în nevoie. Poate că *ea* era aceea. Câteodată avem nevoie să ştim că este nevoie de noi. Simţim că nu funcţionăm corect dacă nu salvăm oameni. Dar când depinzi de nevoia altora de tine eşti în situaţia cuiva căsătorit cu un alcoolic. El este iresponsabil, tu eşti responsabil. Recreezi acel tipar. I-am spus lui Iris:

— Este un moment bun pentru tine să te căsătoreşti *cu tine.* Altminteri, vei înrăutăţi situaţia, în loc s-o îmbunătăţeşti.

Era tăcută, părea dezorientată.

— Este atât de dificil, a spus ea. Tot mă simt vinovată.

Pe când erau copii, sora mai mare era foarte furioasă şi o înfricoşa. La momentul acela, nimeni nu ştia că fusese abuzată sexual. Iris venea de la şcoală şi se încuia în camera ei, ca să evite instabilitatea surorii ei. împreună cu celelalte surori, îşi implorau părinţii:

— Nu puteţi scăpa de ea? N-o puteţi controla?

într-o zi, sora mai mare s-a certat îngrozitor cu tatăl lor şi l-a împins prin rama cu plasă a uşii. Acela a fost momentul în care părinţii au trimis-o de acasă – şi din acel moment viaţa ei a devenit şi mai agitată.

— Poate că eu am fost motivul pentru care ai mei au decis s-o trimită de acasă, a spus Iris.

— Dacă vrei să ai o relaţie de afecţiune cu surorile tale, aceasta nu se poate baza pe nevoia uneia de alta, ci pentru că *vreţi* să fiţi alături una de alta. Aşa că poţi alege. Vrei să ai vinovăţia sau vrei să ai iubirea?

Alegerea iubirii înseamnă să devii blând, bun şi iubitor *cu tine însuţi/însăţi.* Să încetezi să te mai raportezi la trecut. Să încetezi să te mai scuzi că nu eşti acolo ca să-i salvezi pe toţi. înseamnă să spui: „Am făcut tot ce-am putut”.

— Dar mi se pare că o parte din drumul meu prin viaţă este să găsesc cumva o soluţie la ceea ce s-a întâmplat

cu noi trei, a spus Iris. Fiind singura persoană din familie care nu a avut probleme majore, am fost şi singura care a reuşit, pe atunci, să ţină lucrurile sub control. Iar acum mi se pare o lipsă de loialitate din partea mea că nu le pot ajuta.

Unele dintre primele întrebări pe care le pun pacienţilor mei este: „Când ţi s-a terminat copilăria? Când ai început să protejezi pe cineva sau să ai grijă de cineva? Când ai încetat să fii tu însuţi şi ai început să îndeplineşti un rol?”

— Se poate să te fi maturizat foarte rapid, i-am spus lui Iris. Ai devenit un mic adult, ai avut grijă de alţii, ai fost cea responsabilă. Şi te simţi vinovată pentru că, orice ai fi făcut, n-a fost

suficient.

A dat din cap, cu lacrimile curgându-i pe obraji.

— Aşadar, hotărăşte-te acum: când „destul” e destul?

Este dificil să renunţăm la vechile noastre modalităţi de a ne câştiga „A”-urile şi să descoperim un alt mod de a pune bazele iubirii şi conectării cu ceilalţi, un mod care ţine de interdependenţă, nu de dependenţă; de iubire, nu de nevoie.

Adeseori îmi întreb pacienţii, în încercarea de a-i ajuta să acceseze propriile tipare timpurii de comportament: „Există vreun lucru pe care-l faci în exces?” Folosim destul de des substanţe sau comportamente

pentru a ne vindeca rănile: mâncare, zahăr, alcool, cumpărături, jocuri de noroc, sex. Este posibil chiar să abuzăm de unele obiceiuri sănătoase. Putem deveni dependenţi de muncă, de sport sau de diete prea restrictive. Dar când suntem însetaţi de afecţiune, atenţie şi aprobare – de lucrurile pe care nu le-am primit când eram mici – nimic nu va fi suficient pentru a ne satisface această nevoie. Aşa ajungi în locul nepotrivit pentru a umple golul. Este ca şi când ai merge la magazinul de bricolaj ca să-ţi cumperi o banană. Lucrul pe care-l cauţi nu-i acolo. Cu toate astea, mulţi dintre noi mergem în magazinul greşit.

Câteodată devenim dependenţi de o nevoie. Altădată devenim dependenţi de

sentimentul că cineva are nevoie de noi.

UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT – NU ESTE IDENTITATEA TA.

Lucia este asistentă medicală şi este convinsă că are în codul genetic atenţia pentru ceilalţi, împreună cu întrebările: „De ce anume ai nevoie? Cum pot să te ajut?”. I-a luat zeci de ani de mariaj cu un bărbat dificil, un mariaj în care i-a crescut copiii, inclusiv o fiică cu dizabilităţi, ani în care i s-a spus: „Fă asta! Fă ailaltă!”, până când a început să-şi pună întrebarea: „Dar eu? Eu cine

sunt în această situaţie?”.

Acum învaţă să fie mai asertivă, să nu îşi mai ignore propriile preferinţe şi dorinţe. Câteodată, asta generează un răspuns dur din partea celorlalţi. Prima dată când a stabilit o limită în comportamentul soţului ei, refuzând să se ridice de pe canapea ca să-i pregătească un sandvici, el a urlat: „îţi ordon!”.

Lucia a respirat adânc, ca să se liniştească, apoi i-a spus: „Nu primesc ordine. Dacă îmi mai vorbeşti în felul ăsta, plec din cameră”.

învaţă să recunoască faptul că senzaţia clară pe care-o simte în capul pieptului când e aproape să răspundă „da” unei solicitări este semnalul că

trebuie să se oprească şi să se întrebe: „Oare vreau să fac asta? O să fiu nemulţumită dacă accept?”.

Este bine să fii *ego*-ist: să exersezi ego-afecţiunea şi ego-grija.

NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

Pe când Lindsey şi Jordan erau mici, Marianne şi Rob s-au angajat să-şi ofere unul altuia câte o seară petrecută de unul singur, departe de cadrul familial. În seara în care ieşea Marianne, Rob a fost de acord să stea cu copiii acasă, şi invers. Într-una din săptămâni, în oraş se

afla un economist faimos venit de la Londra, al cărui discurs Rob voia să-l audă. Dar evenimentul coincidea cu seara „liberă” a Mariannei; ea îşi cumpărase deja bilete să meargă la teatru cu o prietenă, iar el promisese deja să rămână acasă cu copiii. Când Rob i-a spus Mariannei că n-a găsit aşa din scurt o bonă disponibilă, ea ar fi putut să-şi sune prietena ca să reprogrameze şi ar fi putut contacta teatrul să încerce să schimbe biletele pentru altă seară. Putem alege oricând să ne adaptăm, să fim flexibili. Problema este că mulţi dintre noi ne grăbim să rezolvăm lucrurile şi să ne adaptăm doar din obişnuinţă. Ne asumăm prea multă responsabilitate pentru problemele

altora, îi antrenăm să se bazeze pe noi, în loc să se bazeze pe ei înşişi, şi ne pavăm propriul drum spre resentimente. Marianne l-a sărutat pe Rob pe obraz şi i-a spus: „Doamne, scumpule, se pare că ai o dilemă. Sper să o rezolvi”. Până la urmă, i-a luat pe copii cu el la prelegere, iar ei s-au jucat pe sub scaunele din amfiteatru, îmbrăcaţi în pijamale.

Câteodată, viaţa ne cere să mergem cu fluxul evenimentelor, sunt momente în care e mai bine să punem pe primul plan nevoile altora, să ne schimbăm planurile. Şi, firește, ne dorim să facem tot ce ne stă în putere ca să-i susţinem pe cei dragi, să fim receptivi la nevoile şi dorinţele lor, să ne angajăm în munca de echipă şi în relaţia de interdependenţă.

Dar generozitatea nu este generozitate dacă este oferită permanent pe cheltuiala noastră, dacă dărnicia ne transformă în martiri sau ne alimentează resentimentele. Iubirea înseamnă să practicăm şi iubirea de sine, să ne străduim să fim generoşi şi înţelegători faţă de ceilalţi – *şi* faţă de noi înşine.

Spun adeseori că „amor" este un cuvânt din patru litere, care se scrie aşa: T- I-M-P.

Timp. Cu toate că resursele noastre interioare sunt nelimitate, timpul şi energia noastră nu sunt. Se termină. Dacă lucrezi sau urmezi o şcoală; dacă ai copii, dacă eşti într-o relaţie, dacă ai prieteni; dacă faci voluntariat, sport sau participi la un club de carte, un grup de

susţinere sau ajuţi într-un lăcaş de cult; dacă ai grijă de un părinte în vârstă sau de cineva cu nevoi medicale sau nevoi speciale – cum îţi organizezi timpul astfel încât să nu te neglijezi nici pe tine? Când te odihneşti sau îţi încarci bateriile? Cum creezi un echilibru între muncă, iubire şi joc?

Câteodată, cel mai dificil mod de a ne face un serviciu nouă înşine este să cerem ajutor. Timp de câţiva ani m-am văzut cu un domn foarte drăguţ, un adevărat gentleman, Gene, minunatul meu partener de dans. Când a fost internat în spital pentru câteva săptămâni, l-am vizitat zilnic şi a fost fericit să mă lase să-l cocoloşesc niţel – l-am ţinut de mână, i-am dat să

mănânce cu linguriţa. Este minunat când cineva îţi oferă darul generozităţii. într-o după- amiază, pe când mă aflam la el la spital, am observat că tremură. A recunoscut că îi era un pic frig, dar pentru Gene amabilitatea este pe primul loc şi îşi făcuse atâtea griji ca nu cumva să pară pretenţios, încât n-a îndrăznit să ceară o pătură mai călduroasă. în încercarea de a nu fi o povară pentru nimeni s-a neglijat pe sine.

Şi eu obişnuiam să fac asta. în primele noastre zile ca imigranţi, am trăit împreună cu Béla şi Marianne într-un apartament minuscul pentru slujitori, în fundul unei case din Park Heights, Baltimore. Ajunseserăm în Statele Unite fără niciun ban – a trebuit să

împrumutăm cei zece dolari ca să putem coborî de pe vapor – şi ne luptam din greu ca să avem ce mânca. în aceste împrejurări foarte grele, era pentru mine o chestiune de mândrie să umplu mai întâi farfuriile pentru Béla şi Marianne – şi să mă servesc şi pe mine numai dacă mai rămânea ceva. Este adevărat că generozitatea şi compasiunea sunt vitale pentru a prospera. Dar altruismul nu serveşte la nimic – creează frustrări pentru toată lumea. Şi să fii autonom nu înseamnă să refuzi grija şi iubirea celorlalţi.

Odată, Audrey a venit în vizită acasă, în timp ce urma cursurile Universităţii din Texas, în Austin, un adevărat focar de activism şi politici progresiste.

Sâmbătă dimineaţă a deschis uşa de la dormitorul meu şi a fost oripilată să mă vadă în pat, într-o cămaşă de noapte de designer, în timp ce Béla îmi dădea să mănânc papaya proaspătă.

— Mamă! a strigat ea. în acel moment, eram dezgustătoare pentru ea – o fâţă dependentă. I-am stricat imaginea despre ce înseamnă o femeie puternică.

Ce nu a văzut ea a fost alegerea pe care am făcut-o, de a onora şi accepta desfătarea soţului meu în a avea grijă de mine. El trăia, realmente, pentru aceste sâmbete în care se trezea devreme, trecea graniţa spre piaţa din Juarez şi căuta acele papaya roşii şi coapte, după care ştia că mă dau în vânt. Asta îl bucura mult. Şi mă bucura şi pe mine

faptul că împărtăşeam acest ritual al simţurilor, că primeam ceea ce tânjea el să ofere.

Când eşti liber, îţi asumi responsabilitatea de a fi cine vrei cu adevărat să fii. Recunoşti mecanismele de adaptare sau tiparele comportamentale pe care le-ai adoptat în trecut ca să-ţi satisfaci nevoile. Te reconectezi cu acele părţi din tine la care a trebuit să renunţi şi recuperezi, în întregul ei, acea persoană care nu ţi s-a permis să fii. Renunţi la obiceiul de a te abandona pe tine însuţi/însăţi.

Aminteşte-ţi: ai ceva ce nimeni altcineva nu va avea vreodată. Te ai pe tine. Pentru toată viaţa.

Acesta este motivul pentru care

vorbesc mereu cu mine însămi. îmi spun: „Edie, tu eşti unică. Eşti minunată. Poţi fi tot mai mult şi mai mult Edie, cu fiecare zi mai mult”.

RENUNŢĂ LA OBICEIUL DE A TE ABANDONA PE TINE ÎNSĂŢI.

Nu mai am obişnuinţa de a mă nega pe mine însămi, emoţional sau fizic. Sunt mândră să fiu o femeie care se ţine extraordinar de bine! Regimul meu de sănătate include acupunctură şi masaj. Fac periodic tratamente de înfrumuseţare care nu sunt necesare, dar mă fac să mă simt bine. Fac tratamente faciale. îmi vopsesc părul –

nu într-o singură culoare, ci în trei, de la închis la deschis. Mă duc la raionul de machiaj din magazin şi experimentez noi feluri în care să-mi fardez ochii. Dacă n-aş fi învăţat cum să-mi dezvolt respectul de sine interior, oricâte răsfăţuri ar veni din afară n-ar putea schimba felul în care m-aş percepe. Dar acum că am o mare stimă de sine, acum că mă iubesc pe mine însămi, ştiu că dacă îmi port de grijă înăuntrul meu înseamnă că-mi port de grijă şi în exterior – că mă tratez cu lucruri plăcute fără să mă simt vinovată, că las ca înfăţişarea mea să fie o cale pentru exprimarea sinelui. Şi am învăţat şi să accept complimentele. Când cineva îmi spune: „îmi place eşarfa ta”, îi răspund: „Mulţumesc. Şi mie îmi place”.

N-o să uit niciodată ziua în care am dus-o pe adolescenta Marianne să-şi cumpere haine, iar ea a încercat o ţinută aleasă de mine şi a spus: „Mamă, nu e genul meu”. Comentariul ei m-a şocat. M-am temut că am crescut-o mofturoasă, poate chiar nerecunoscătoare. Dar apoi mi-am dat seama ce dar este să ai copii care ştiu ce vor şi gândesc cu mintea lor, care ştiu ce este „în stilul lor” şi ce nu.

Scumpule, scumpo, găseşte-te *pe tine* şi apoi umple ce-ai găsit cu şi mai mult „tu”. Nu trebuie să munceşti din greu ca să fii iubit. Nu trebuie decât să fii *tu.* Poţi fi tot mai mult şi mai mult „tu”, în fiecare zi tot mai mult.

SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE AUTONEGLIJARE

- ***Oricare ar fi lucrul pe care-l exersezi, vei deveni tot mai bun.*** *Petrece cel puțin cinci minute pe zi savurând senzații plăcute: prima înghițitură de cafea dimineața, senzația de căldură a razelor de soare pe pielea ta sau îmbrățișarea unei persoane iubite, sunetul unui râs sau al ploii pe acoperiș, mirosul de pâine caldă. Acordă-ți timp ca să observi și să trăiești bucuria.*
- ***Muncește, iubește, joacă-te.*** *Fă-ți un tabel care să arate câte ore ești activ într-o săptămână. Marchează timpul pe care-l petreci zilnic muncind, iubind și jucându-te. (Unele activități s-ar putea să se încadreze în mai*

mult de o categorie; în acest caz, fobseşte toate etichetele care se potrivesc). Apoi adună numărul total de ore petrecut într-o săptămână obişnuită muncind, iubind şi jucându-te. Ceb trei categorii sunt cât de cât echilibrate? Cum altfel ai putea să-ţi organizezi zibb, aşa încât să te ocupi mai mult cu activitatea care a primit cel mai puţin din timpul tău?

- ***Arată un pic de iubire şi pentru tine.*** *Gândeşte-te la un moment din ultima săptămână în care cineva ţi-a cerut ceva sau a solicitat o favoare. Cum ai răspuns? Ai fizcut-o din obişnuinţă? Din necesitate? Pentru că aşa ai vrut? Cum ai simţit acest răspuns fizic, în corp? A fost bun pentru tine?*

Acum gândeşte-te la un moment din ultima săptămână când ai cerut – sau ai vrut să ceri – ajutorul cuiva. Ce ai spus? Cum a mers? Răspunsul a fost bun pentru tine? Ce poţi face astăzi ca să fii egoist şi să arăţi mai multă iubire şi grijă pentru tine?

Capitolul 4. Cu fundul în două luntri

închisoarea secretelor

în Ungaria avem o expresie: Dacă stai cu fundul în două luntri, s-ar putea să te rupi în jumătate.

Dacă trăieşti o viaţă dublă, aceasta te va ajunge din urmă.

Când eşti liber, ai capacitatea de a trăi

cu autenticitate, de a înceta să mai stai călare pe spaţiul dintre două locuri – şinele ideal şi cel real – şi să ajungi la o congruenţă. înveți cum să stai cu totul în luntrea propriei împliniri.

Când a ajuns la mine, Robin se lupta cu golul dintre cele două luntri; mariajul ei era pe cale să se destrame. Era epuizată de încercarea de a se ridica la înălţimea pretenţiilor soţului ei, iar căsnicia lor se dovedea pustiită şi lipsită de pasiune. Simţea că are nevoie de o mască de oxigen doar ca să supravieţuiască zilnic. în căutarea alinării şi a bucuriei, a intrat într-o relație.

Infidelitatea este un joc periculos. Nimic nu este mai incitant decât un iubit

nou. Când eşti într-un alt pat, nu vorbeşti despre cine o să ducă gunoiul, al cui e rândul să ducă trupa de copii cu maşina la antrenamentul de fotbal. Totul este doar plăcere, fără nicio responsabilitate. Şi este temporar. O vreme, la începutul aventurii sale, Robin s-a simţit plină de viaţă şi bucurie, mai optimistă, mai înfloritoare, capabilă să tolereze situaţia de acasă, pentru că nu mai jinduia după afecţiunea şi intimitatea ce-i erau servite în altă parte. Dar apoi iubitul ei i-a dat un ultimatum. Trebuia să aleagă între el şi soţ.

S-a programat la prima şedinţă cu mine pentru că era într-un blocaj, incapabilă să se decidă. La prima

noastră întâlnire s-a plimbat încolo şi încoace, detaliind argumentele pro şi contra ale unei alegeri ce părea imposibilă. în timp ce divorţul l-ar fi împiedicat pe iubitul ei s-o părăsească, i-ar fi devastat pe cei doi copii. Dar dacă rămânea căsătorită, ar fi trebuit să renunţe la singura persoană care o făcea să se simtă văzută şi preţuită. Era fie fericirea copiilor, fie împlinirea ei.

însă alegerea fundamentală pe care o avea de făcut nu era despre care dintre bărbaţi să-i fie alături. Indiferent cum ar fi procedat cu soţul ei – sustragerea, ascunsul, păstrarea secretelor – ar fi continuat să facă şi cu amantul sau în oricare altă relaţie romantică, până când alegea să se schimbe. Libertatea ei nu

era despre alegerea bărbatului potrivit. Era despre găsirea unui mod de a-şi exprima dorinţele, speranţele şi temerile, în orice fel de relaţie.

Din păcate, aceasta este o problemă comună. Chiar şi o căsnicie începută cu pasiune şi o bună conectare între soţi poate deveni o celulă de închisoare. Această transformare se petrece încet, în timp, şi adeseori este dificil să vezi când şi cum s-au ridicat zăbrelele. Există intruşi obişnuiţi – stresul în legătură cu banii, cu serviciul, copiii, membrii familiei extinse sau boala – şi pentru că multor cupluri le lipsesc timpul sau instrumentele pentru a rezolva aceste frecuşuri, grijile, durerea şi furia cresc tot mai mult. După o vreme, devine şi

mai greu să exprimi aceste sentimente, fiindcă ele duc la încordare sau certuri, aşa că este preferabil să eviţi complet subiectele dureroase. înainte ca cei doi să- şi dea seama, deja trăiesc vieți separate. Uşa este deschisă pentru altcineva care să intre şi să încerce să umple golurile lăsate de lucrurile care s-au pierdut.

UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT – NU ESTE IDENTITATEA TA.

Când o relație este încordată, nu este vina unei singure persoane. Ambii

parteneri au făcut anumite lucruri pentru a menţine distanţa şi disputele. Soţul lui Robin era perfecţionist. O critica, o judeca şi era greu de mulţumit. La început a fost greu pentru ea să recunoască faptul că a făcut şi ea lucruri care au dăunat relaţiei: s-a îndepărtat, a plecat în altă cameră, nu i-a mai păsat, a dispărut. Mai presus de orice, a făcut un secret din nefericirea ei. Aventura era un secret colateral. Secretul principal îl reprezentau toate acele lucruri pe care le ascundea deja din obişnuinţă de soţul ei – stările de spirit oscilante din fiecare zi, tristeţile şi bucuriile, dorinţele şi suferinţa.

Onestitatea începe atunci când înveţi să-ţi spui adevărul ţie însuţi/însăţi.

I-am spus lui Robin că o voi trata în continuare dacă doreşte, dar numai cu condiţia să pună relaţia extraconjugală în aşteptare cât timp lucrează cu mine, pentru a avea o relaţie mai onestă cu ea însăşi.

I-am dat de făcut două exerciţii. Pe primul îl numesc „Semne vitale”. Este o modalitate rapidă de a-ţi lua singur temperatura, astfel încât să devii conştient de climatul interior şi de atmosfera emoţională pe care o aduci în lume. Comunicăm permanent, chiar dacă nu scoatem o vorbă. Singurul moment în care nu comunicăm este atunci când suntem în comă. De câteva ori pe zi fa un efort conştient de a-ţi verifica trupul şi întreabă-te: „Mă simt

uşor şi cald sau rece şi înţepenit?”

Lui Robin nu i-a plăcut să descopere cât de des era înţepenită, rigidă, închisă în ea. în timp, gestul de a-şi verifica temperatura emoţională a ajutat-o să se simtă mai uşurată. Şi în acest moment am introdus al doilea exerciţiu, „întreruperea tiparului” – o modalitate de a înlocui în mod conştient răspunsul obişnuit cu altceva. Când simţea că-şi doreşte să se îndepărteze sau să se reţină în relaţia cu soţul ei, Robin făcea un efort conştient să nu se facă nevăzută. îşi îmblânzea privirea şi îşi privea soţul cu ochi iubitori – ceva ce nu mai făcuse de multă vreme. într-o seară, la cină, ea l-a mângâiat delicat pe mână.

A fost un pas mic spre intimitate. Le

rămâneau în continuare multe lucruri de reparat, dacă voiau să-şi reclădească relaţia. Dar acesta era un început.

Vindecarea nu poate avea loc cât timp ascundem sau renegăm părţi din fiinţa noastră. Lucrurile asupra cărora păstrăm tăcerea sau pe care le ascundem devin ca ostaticii din beci care încearcă tot mai disperat să ne atragă atenţia.

Ştiu acest lucru pentru că şi eu am încercat ani întregi să-mi ascund trecutul, să tăinuiesc ceea ce mi s-a întâmplat, să-mi ascund furia şi suferinţa. Când am fugit, împreună cu Béla, din Europa comunistă, imediat după război, şi am ajuns cu Marianne în America, nu-mi doream decât să fiu o persoană obişnuită. Nu voiam să fiu

ruina umană care eram, o mamă supravieţuitoare a Holocaustului. Am lucrat într-o fabrică de confecţii, tăind aţele care atârnau din lenjeria intimă pentru băieţi, plătită cu şapte cenţi pe duzina de chiloţi, prea speriată să scot o vorbă în engleză de teamă că ceilalţi îmi vor auzi accentul. Nu voiam decât să mă integrez, să fiu acceptată. Nu voiam ca oamenii să mă compătimească. Nu voiam să-mi arăt cicatricile.

Abia zeci de ani mai târziu, când mi-am finalizat pregătirea ca psiholog clinician, am realizat preţul dublei mele existenţe. încercam să-i vindec pe alţii fără să mă vindec pe mine. Eram o impostoare. în exterior, eram doctor. în interior, o fată de şaisprezece ani,

speriată de moarte, tremura îngrozitor, îngropată în negare, în dorinţa de a reuşi cu orice preţ şi în perfecţionism.

Până când am putut înfrunta adevărul, am avut un secret, iar secretul acela m-a avut pe mine.

Secretul meu îi avea, deopotrivă, şi pe copiii mei, în nişte moduri pe care încă încerc să le înţeleg. Amintirile din copilărie pe care le-au împărtăşit Marianne, Audrey şi John – frica şi tensiunea pe care le resimţeau dincolo de suprafaţă, fără să ştie despre ce sunt – seamănă cu ce am citit în scrisorile trimise de cititori din toată lumea, copii ai supravieţuitorilor Holocaustului.

Ruth, ai cărei părinţi au fost supravieţuitori originari din Ungaria, mi-

a spus despre impactul pe care tăcerea părinţilor săi l-a avut asupra ei în timp ce creştea. Pe de o parte, a avut o copilărie minunată. Mama şi tatăl ei păreau, în exterior, veseli şi uşuraţi că au emigrat în Australia, fericiţi să le poată oferi copiilor o bună educaţie, să-i trimită la cursuri de balet şi de pian, să-i crească într-un mediu paşnic şi liniştit, să-şi sărbătorească realizările şi prieteniile. „Suntem norocoşi, slavă cerului”, spuneau ei adeseori. Nu exista pecetea evidentă a traumei.

însă exista o decuplare între experienţele interioare şi exterioare ale lui Ruth. Atitudinea pozitivă a părinţilor ei în legătură cu prezentul, aflat în contrast cu tăcerea lor în legătură cu

trecutul, îi provoca o stare de anxietate. O presimţire şi-a croit drum prin multe experienţe, oricât de plăcute sau banale ar fi fost acestea. Preluând trauma şi fricile nemărturisite ale părinţilor ei, a dezvoltat şi ea convingerea că ceva nu era în regulă, că ceva îngrozitor era pe cale să se întâmple. A devenit mamă şi psihiatru de succes, dar indiferent de cât de împlinită s-a simţit, a adăpostit permanent o spaimă cronicizată şi s-a întrebat încontinuu „De ce simt acest lucru?”. Nici măcar pregătirea ei profesională în psihiatrie nu i-a oferit lentilele potrivite pentru a înţelege.

Când a împlinit nouăsprezece ani, fiul cel mic al lui Ruth i-a cerut să-i ducă, pe el şi pe fratele lui, în Ungaria. Voia să

afle mai multe despre bunicii lor, care nu mai erau în viaţă. În contextul amplificării extremismului de dreapta, înţelegând faptul că cei care nu-şi ştiu istoria sunt condamnaţi s-o repete, fiul ei a simţit că are datoria de afla mai multe despre trecut. Dar Ruth s-a eschivat. Fusese în Ungaria în tinereţe, în perioada de vârf a comunismului, şi nu avusese o experienţă prea plăcută. N-avea niciun chef să revină.

Apoi, un prieten i-a recomandat o carte – *Alegerea*| – şi lectura ei i-a dat curajul şi un nou îndemn de a înfrunta trecutul părinţilor ei. A fost de acord să meargă în această călătorie.

S-a dovedit că reconstituirea trecutului părinţilor alături de fiii ei a fost o

experienţă profund transformatoare şi tămăduitoare. Au vizitat sinagoga care găzduieşte o expoziţie despre ghetoul din Budapesta. Ruth a văzut pentru prima dată poze care arătau în detaliu prin ce a trecut mama ei. A fost dureros şi dificil să accepte acest trecut. Dar a fost deopotrivă util şi dătător de forţă. A câştigat o mai bună înţelegere a lucrurilor şi un nou sentiment de conectare cu părinţii ei – a înţeles de ce erau atât de reticenţi în a vorbi despre trecut, a apreciat faptul că au încercat s-o protejeze şi să se protejeze şi pe ei. Dar ascunderea sau minimalizarea adevărului nostru nu îi protejează pe cei pe care-i iubim. Dacă vrem să-i ocrotim, trebuie să încercăm să ne vindecăm de

trecut, aşa încât să nu le transferăm lor trauma noastră, fără să vrem. Confruntată cu moştenirea familiei ei, Ruth a reuşit să se alinieze cu ea însăşi. Să se împace cu rădăcina anxietăţii sale şi să înceapă să se elibereze de ea.

Vindecarea mea nu a început decât după ce un coleg, student la Universitatea din Texas, mi-a dat un exemplar al cărţii lui Viktor Frankl, *Mans Search for Meaninşf* şi după ce mi-am făcut într-un final curaj s-o citesc. Am avut atât de multe scuze şi atât de multe motive ca să opun rezistenţă: „N-am nevoie să citesc despre experienţa altcuiva la Auschwitz", mi-am spus. „Am fost acolo! De ce să simt iar toată suferinţa aia? De ce să deschid chiar eu

calea coşmarurilor? De ce să merg iar în iad?” Dar când, într-un final, am deschis cartea doar un pic, în mijlocul nopţii, în timp ce toţi din familie dormeau şi casa era tăcută, s-a întâmplat ceva neaşteptat: am simţit că mă vede şi pe mine cineva. Frankl fusese unde fusesem şi eu. Mi se părea că îmi vorbeşte mie, direct. Experienţele noastre nu au fost identice. El avea treizeci de ani când a fost închis, era deja cunoscut ca psihiatru; eu eram o gimnastă de şaisprezece ani, elevă la balet, visând la iubitul meu. Dar felul în care a scris despre partea comună din trecutul nostru mi-a schimbat viaţa. Am văzut o nouă posibilitate pentru mine – un mod de a renunţa la secrete, de a nu

mă mai ascunde, de a înceta să mă lupt şi să fug de trecut. Cuvintele lui – şi mai târziu mentoratul – mi-au dat curajul şi inspiraţia de a înfrunta şi de a-mi exprima adevărul şi, prin dezvăluirea secretului meu, să-mi revendic şinele autentic.

Răfuiala şi eliberarea sunt imposibile când păstrăm secrete – când operăm cu un cod al negării, deziluziei sau minimalizării.

Câteodată, cerinţa de a păstra un secret este nemărturisită şi inconştientă. Câteodată, alţii ne cumpără liniştea prin ameninţări şi forţă. Oricum ar fi, secretele sunt dăunătoare, deoarece creează şi menţin climatul propice pentru ruşine, iar ruşinea este punctul

cel mai de jos al oricărei dependenţe. Libertatea vine din înfruntarea şi mărturisirea adevărului – şi, aşa cum voi explora în capitolul următor, acest lucru este posibil numai atunci când creăm în noi înşine o atmosferă de iubire şi acceptare.

SOLUŢII PENTRU A TE ELIBERA DE SECRETE

- ***Dacă stai cu fundul în două luntri, o să te rupi în jumătate.*** *Pune două scaune unul lângă altul. Aşazâ-te mai întâi pe unul dintre ele, farâ să încrucişezi picioarele. Simte felul în care ţi se sprijină tălpile pe podea. Simte cum oasele bazinului ţi se lasă grele pe scaun. Simte cum ţi se alungeşte şira spinării din pelvis,*

cum capul ţi se ridică dinspre gât. Relaxează umerii, îndepărtându-i cât mai mult de urechi. Respiră profund de câteva ori, respiraţii pline, întinde-te când inspiri, revino când expiri. Apoi schimbă poziţia, astfel încât să stai cu o fesă pe un scaun şi cu cealaltă pe celălalt scaun. Verifică tălpile, oasele bazinului, coloana vertebrală, gâtul, capul şi umerii. Cum îţi sunt corpul şi respiraţia când stai răşchirat pe două scaune? La final întoarce-te pe un singur scaun. Fixează bine tălpile şi oasele bazinului. Alungeşte coloana şi întinde gâtul. Te-ai întors acasă. Urmăreşte- ţi

respirația în timp ce te realiniezi și restabilești concordanța cu tine însuți! însăți.

- ***Onestitatea începe prin a învăța să-ți spui adevărul ție însuți/însăți.***
  încearcă exercițiul „Semne vitale", folosit de Robin pentru a-și repune căsnicia pe picioare. De câteva ori pe zi, fa un efort conștient de verificare a corpului și a propriei temperaturi emoționale. întreabâ-te: „Mă simt flexibil!ă și cald/ă sau rece și înțepenit!ă?"
- ***Spune adevărul în fața celor care te fac să te simți în siguranță.***
  Grupurile de sprijin și programele în doisprezece pași pot

reprezenta locuri extraordinare unde să-ți împărtășești adevărul – și unde să înveți de la alții care fac același lucru. Găsește un grup care organizează întâlniri în zonă sau online, unde să te afli în compania unor oameni care pot înțelege prin ce treci și ce simți. Participă la cel puțin trei întâlniri înainte de a decide dacă acest lucru este sau nu potrivit pentru tine.

Apărută și în limba română cu titlul *Omul în căutarea sensului vieții*, traducere de Florin Tudose, Editura Vellant, București, 2018 (n.t.).

Capitolul 5. Nimeni nu te respinge în afară de tine

închisoarea vinovăţiei si a ruşinii

Mi-a luat zeci de ani ca să mă iert că am supravieţuit.

Am absolvit facultatea în 1969. Eram o imigrantă de patruzeci şi doi de ani, mamă a trei copii. Am avut nevoie de mult curaj şi de multă dedicare ca să învăţ engleza şi să mă întorc la şcoală. Şi am absolvit cu onoruri!

Dar nu am mers la ceremonia de absolvire. Mi-era prea ruşine.

Ca mulţi alţi supravieţuitori, în anii de după război m-am luptat cu o vinovăţie

devastatoare. Trecuseră douăzeci şi patru de ani de când sora mea, Magda, şi cu mine fuseserăm eliberate. Însă tot nu puteam pricepe de ce eu trăiam, în timp ce părinţii şi bunicii mei şi alte şase milioane de oameni pieriseră. Chiar şi o reuşită sau o sărbătoare erau întinate de certitudinea mea că sunt un obiect deteriorat, nevrednic de bucurie, că orice lucru rău se petrecea cumva din vina mea, că era doar o chestiune de timp până ce toată lumea avea să descopere cât de defectă eram.

Vina intervine atunci când te acuzi singur, când crezi că ceva anume este greşeala ta. Este important să separăm vina de remuşcări. Remuşcarea este răspunsul potrivit atunci când facem o

greşeală fatală, nocivă sau facem un rău. Este mai apropiată de mâhnire. înseamnă să acceptăm că trecutul e trecut, că nu mai putem da timpul înapoi şi să ne dăm voie să fim trişti în legătură cu ce am făcut. Pot avea remuşcări *si* să recunosc totodată că toate lucrurile prin care am trecut, toate alegerile pe care le-am făcut m-au adus în ziua de azi. Remuşcarea este în prezent. Şi poate coexista cu iertarea şi cu libertatea.

însă vina te ţine prizonier. îşi are rădăcina în ruşine – când îţi spui: „Nu sunt valoros"; când crezi că nu eşti destul, că nimic nu-i destul, indiferent ce ai face. Vina şi ruşinea pot fi absolut epuizante. Dar nu reprezintă evaluarea corectă a ceea ce suntem, ci un tipar al

gândirii alese de noi, în care rămânem prizonieri.

Întotdeauna vei putea alege ce să faci cu informaţiile pe care ţi le oferă viaţa. Odată, pe când susţineam o prelegere în cadrul unei conferinţe am văzut cum, la mijlocul prezentării mele, un bărbat foarte respectabil se ridică şi iese din sală. Aproape că am încremenit pe scenă, prinsă în capcana unei discuţii interioare negative: „Nu sunt bună de nimic. Nu meritam să fiu invitată la această conferinţă. Nu sunt de calibrul ăsta”. Câteva minute mai târziu, uşa amfiteatrului s-a deschis din nou şi bărbatul respectiv a intrat şi s-a aşezat. Probabil că ieşise doar ca să bea nişte apă sau să meargă la toaletă, dar în

intervalul acela mă aşezasem deja singură sub ghilotină.

Nimeni nu se naşte cu sentimentul de ruşine. însă, pentru mulţi dintre noi, mesajul ruşinii începe devreme. Când Lindsey, cea mai mare dintre nepoţii mei, era în şcoala primară, a fost repartizată într-o clasă pentru „copii talentaţi şi înzestraţi" (mă frustrează ideea acestei etichetări, în sine – *toţi* copiii sunt talentaţi şi dăruiţi, fiecare este un diamant unic!). Uneori avea probleme şi nu prea reuşea să ţină pasul, iar profesoara a început s-o numească „vagonetul meu codaş". Scumpa de Lindsey a pus la suflet cuvintele profesoarei. A ajuns să creadă că nu era destul de capabilă să se afle în

clasa respectivă, că locul ei nu era acolo, că ea nu valora nimic. Era gata să renunţe. Dar i-am vorbit despre cât e de important să n-o lase pe profesoară s-o definească. Aşa că a rămas în clasă. Şi după nişte ani, când şi-a scris eseul pentru admiterea la facultate, l-a intitulat: „Când vagonetul codaş devine motor”. A absolvit cu onoruri la Princeton.

Şi eu am fost luată în râs de la o vârstă fragedă, cam pe la trei ani, când am căpătat strabism. înainte de operaţia de corectare a vederii, surorile mele îmi fredonau cântecele crude: „eşti aşa de urâtă şi caraghioasă, că n-o să te ia nimeni de nevastă”. Chiar şi mama îmi spunea: „Bine că eşti deşteaptă, fiindcă

nu arăţi prea grozav". Acestea sunt mesaje dificil de primit şi greu de uitat. Dar, până la urmă, problema n-a fost ce mi-a spus familia. Problema a fost că eu i- am crezut.

Şi am continuat să-i cred.

SUNTEM PREA ADESEA ÎNCORSETAŢI DE AŞTEPTĂRI! DE SENTIMENTUL CĂ AVEM DE ÎMPLINIT UN ANUMIT ROL SAU O ANUMITĂ FUNCŢIE.

Pe când Marianne şi Rob trăiau în La Jolla, alături de copiii lor, obişnuiam să-i vizitez în fiecare luni, să le pregătesc

cina. Câteodată preparam mâncăruri americane, alteori ungureşti. Faptul că-mi hrăneam nepoţii, sentimentul că faceam parte din viaţa lor de zi cu zi reprezenta bucuria mea săptămânală. Într- o seară mă aflam în bucătărie, cu oalele bolborosind şi tigăile sfârâind pe aragaz. Marianne s-a întors de la serviciu şi, îmbrăcată în minunatul ei costum de mătase, a început imediat să scoată de prin dulapuri capacele potrivite şi să astupe oalele. Mi-a stat inima în loc. Eu mă străduiam să fiu de ajutor, să-mi fac familia fericită, şi uite-o pe ea arătându-mi că nu făceam bine. Că nu sunt destul de bună. Mi-a luat o vreme să-mi dau seama că mesajul despre o eventuală greşeală a mea nu venea de la Marianne

– venea de la mine.

Pentru a-mi contracara convingerea că sunt defectă, m-am luptat mult să obţin perfecţiunea, crezând că pot găsi şi parcurge propria cale de a învinge ruşinea. Dar suntem oameni, nici mai mult, nici mai puţin, iar oamenii nu sunt infailibili. Libertatea stă în acceptarea sinelui nostru complet şi imperfect şi în renunţarea la nevoia de perfecţiune.

în fond, vina şi ruşinea nu vin din exterior, ci din interior. Mulţi dintre pacienţii mei ajung la terapie în momentul unui divorţ dureros sau al unei despărţiri. Ei jelesc moartea unei relaţii şi dispariţia tuturor speranţelor, visurilor şi aşteptărilor reprezentate de aceasta. însă, de obicei, nu vorbesc

despre suferinţă – vorbesc despre sentimentul de respingere. „El m-a respins”. „Ea m-a respins”. Dar respingerea este doar un cuvânt pe care l-am inventat pentru a exprima sentimentul pe care-l avem când nu obţinem ce ne dorim. Cine a spus că trebuie să ne iubească toată lumea? Ce zeu a spus că trebuie să primim ce vrem, când vrem, cum vrem, în felul în care vrem? Şi cine a spus că e garantat să ai tot ce vrei? Nimeni nu te respinge în afară de tine.

Deci alege semnificaţia pe care vrei s-o ai. Când ţin un discurs în urma căruia sunt ovaţionată în picioare şi îmbrăţişată de sute de oameni care mă salută cu ochii plini de lacrimi şi îmi spun: „Mi-aţi

schimbat viaţa” şi există o singură persoană care îmi strânge mâna şi îmi spune: „Discursul dumneavoastră a fost foarte bun, *dar..”,* pot alege cum să răspund. Fie mă prăbuşesc într-un abis de nesiguranţă, spunându-mi: „Oh, Doamne, unde oi fi greşit?”, fie pot recunoaşte că observaţia aceea critică ar putea avea de-a face mai degrabă cu cel care a formulat-o, decât cu mine – cu aşteptările pe care le-a avut acela în privinţa prelegerii mele sau cu faptul că se simte puternic şi inteligent atunci când găseşte ceva de criticat. Sau îmi pot pune întrebarea: „Este ceva folositor în vorbele lui, care să-mi susţină dezvoltarea personală şi creativitatea?”.

Indiferent dacă îmi propun să asimilez feedback-ul sau să trec peste el, tot pot spune: „Îţi mulţumesc pentru opinie” şi apoi să-mi văd de viaţă.

Când ne trăim existenţa eliberaţi de ruşine, nu lăsăm evaluările altora să ne definească.

Şi, mai presus de orice, alegem cum să vorbim cu noi înşine.

Petrece o zi ascultându-ţi discursul interior. Fii atent la ce eşti atent – acestea sunt lucrurile pe care le impui şi consolidezi. Aceste gânduri vor influenţa felul în care te simţi. Şi felul în care te simţi va dicta felul în care acţionezi. Dar nu trebuie să trăieşti după aceste standarde şi mesaje. Nu te-ai născut cu ruşinea în minte. Şinele tău originar este

deja minunat. Te-ai născut cu iubire, bucurie şi pasiune; îţi poţi rescrie scenariul interior şi îţi poţi revendica inocenţa. Poţi deveni o persoană întreagă.

De când îşi amintea Michelle, toţi cei care-o vedeau pe stradă spuneau: „Aş da orice să fiu ca tine”. înaltă, subţire, frumoasă, realizată profesional, cu o energie minunată şi suavă în preajma căreia oamenii îşi doresc să fie, văzută din afară era perfectă – iar pe dinăuntru murea încet.

în anii mei de practică, văzusem de nenumărate ori această dinamică devastatoare: un soţ dominator, o soţie care-şi joacă foarte bine rolul – „gazda perfectă”. Este amabilă şi generoasă,

într-o manieră impecabilă, dar nu poate avea grijă de ea însăşi. Şi el este un bun actor, foarte iubitor şi romantic în public, însă în viaţa privată se poartă mai degrabă ca un şef sau ca un părinte, spunându-i ce ar trebui şi ce n-ar trebui să facă, cum ar trebui să-şi petreacă timpul şi cum să-şi cheltuie banii. Ca să-i facă soţului pe plac, să-l împace şi să- şi adapteze reacţiile în faţa dominaţiei acestuia, soţia renunţă la puterea ei de adult, lăsându-l pe el să ia toate deciziile. Iar apoi se revanşează privându-se de hrană, fiindcă este singurul lucru pe care-l poate controla ea însăşi. Se detaşează şi-şi minimalizează propriile sentimente de neputinţă micşorându-se la propriu –

reducându-şi trupul tot mai mult şi mai mult. în cazurile disperate, chiar atunci când vrea să înceapă din nou să mănânce, nu poate. Corpul ei refuză alimentele.

Când a început terapia (nu cu mine, ci cu un terapeut excelent din oraşul ei), Michelle avea deja instalată o tulburare alimentară bine înrădăcinată. Dar nu anorexia a îndemnat-o să ceară ajutor – ci problemele din căsnicie. Soţul ei era adeseori dispreţuitor şi răutăcios, iar asta o făcea să se simtă ca un copil speriat de un tată furios. Raţional, ştia că este o femeie puternică, de succes, aflată în floarea vârstei, şi nu un copil neajutorat. Dar înăuntrul ei era îngrozită să-l înfrunte. Când crizele lui de furie au

început s-o îngrijoreze şi să-i sperie pe copii, şi-a dat seama că are nevoie de instrumente noi.

Dar ca să înveţe să-şi spună punctul de vedere trebuia să accepte o ruşine imensă – toată suferinţa pe care încercase s-o ţină sub tăcere prin înfometare. Când a învăţat din nou să mănânce – recomand mereu ca acest proces să fie sub supraveghere medicală sau într-un program specializat, cu internare sau ambulatoriu – toate traumele şi sentimentele pe care încercase să le ţină în frâu s-au ridicat ca un val înspumat. Abuzurile sexuale din copilărie, o mamă dispreţuitoare şi detaşată emoţional, părinţi care o băteau sau, mai rău, o tratau de parcă

nici n-ar fi existat, nu-i vorbeau, se purtau ca şi când n-ar fi fost acolo. Era devastator să simţi teroarea şi durerea, să laşi trecutul să iasă la suprafaţă. N-o putea face decât în doze foarte mici. îşi dădea voie să simtă, apoi se înfometa, îşi dădea iar voie să simtă, iar se înfometa.

Procesul a scos la iveală o teribilă, sfâşietoare teamă de abandon.

„M-am agăţat mereu de oameni despre care am crezut că ţin la mine, că mă văd, că mă acceptă aşa cum sunt cu adevărat", a spus Michelle. „Când eram copil, aveam o învăţătoare cu care mă simţeam în siguranţă. Când am mai crescut, rolul ei a fost preluat de un profesor, apoi de terapeut. Există mereu

câte cineva de care mă simt atașată într-o manieră anxioasă. Logic vorbind, ca adult de patruzeci de ani, știu că sunt în siguranță și îngrijită. Totuși, mă simt adeseori ca fetița aceea de opt ani îngrozită că va pierde iubirea celorlalți, că va face un lucru care o să-i determine pe ceilalți să nu mai aibă grijă de ea”.

Amintește-ți, ești singura persoană pe care n-o vei pierde niciodată. Te poți uita undeva afară pentru a căpăta prețuire – sau poți învăța să te prețuiești singur.

La trei ani după începerea terapiei, Michelle a înregistrat progrese uluitoare. Mănâncă alimente sănătoase, în porții sănătoase. Nu mai face sport în exces. Este în stare să-i spună soțului ei când criticile lui o rănesc și folosește tehnici

de mindfulness pentru a diminua reacţiile de teamă din corp. Continuă să lucreze pentru a se elibera de ruşinea care o împovărează, ruşine care iese la suprafaţă sub forma a trei tipare: *este vina mea, nu merit asta* şi *ar fi putut fi mai rău.*

Mi-a spus: – Mă tot gândesc, oare de ce n-am făcut lucrurile altfel? Logic vorbind, ştiu că n-a fost vina mea pentru cele ce mi s-au întâmplat, dar o parte din mine încă se luptă să creadă cu adevărat acest lucru.

Dacă vrei să îţi asumi felul în care gândeşti, mai întâi cercetează cum o faci şi apoi decide: îţi dă putere sau te epuizează? înainte de a spune orice, mai ales ţie însuţi, întreabă-te: „Ăsta este un

lucru bun şi plin de iubire?”

Copilăria lui Michelle s-a terminat la opt ani, când au început abuzurile sexuale şi psihice, chiar la vârsta când încep să ni se dezvolte lobii frontali şi când începem să gândim logic. Vrem să înţelegem lucruri. Dar pe unele dintre acestea nu le vom înţelege niciodată. Câteodată dezvoltăm sentimente de vină cu scopul de a căpăta un sentiment de control asupra lucrurilor care sunt complet în afara controlului nostru, lucruri pe care nu le-am cauzat şi nici nu le-am ales.

— încetează să mai găseşti un motiv pentru abuzuri, i-am spus, şi începe să practici bunătatea. Alege o cale pe care s-o urmezi.

— Ah, bunătatea, a spus ea, lăsând să-i scape un hohot discret. Mereu mi-a venit natural să fiu bună cu ceilalţi. Dar e un adevărat chin să fiu bună cu mine. La un anumit nivel, cred că nu merit bunătatea în viaţa mea. Nu cred cu adevărat că este în regulă să fiu fericită.

— Atunci îţi poţi spune: „Aşa eram cândva". Şi să-ţi recâştigi puterea asupra propriei gândiri. Nu ai nevoie decât de un cuvânt: permisiune. îmi acord mie însămi permisiunea pentru plăcere.

A început să plângă.

— Scumpo, ia-ţi puterea înapoi.

în schimb, Michelle folosea minimalizarea, îşi spunea că lucrurile ar fi putut sta mult mai rău. Chiar dacă

fusese bătută cu o paletă, cel puţin părinţii nu-şi stinseseră ţigările pe braţul ei, şi-a spus ea.

I-am spus să scape de „ar trebui”-urile acelea. Să-şi îmblânzească limbajul.

— Ascultă felul în care îţi vorbeşti. Acceptă faptul că erai rănită. Iar apoi alege la ce vrei să renunţi şi ce înlocuieşti. Ai căpătat obiceiul de a-ţi minimaliza durerea şi de a-ţi dori să te faci mai mică. Acum construieşte un nou obicei. Eliberează-te de vină înlocuind-o cu bunătate, asigurându-te că dialogul tău interior este plin de „da, sunt! da, pot! da, voi face”.

* * *

ÎN FIECARE CRIZĂ EXISTĂ O TRANZIŢIE.

Odată, pe când eram într-un turneu de prelegeri în Midwest, am fost invitată să iau cina la o familie minunată. Mâncarea era naturală şi delicioasă, conversaţia plăcută, dar când am lăudat-o pe fiică, mama mi-a tras un picior pe sub masă. Mai târziu, la cafea şi desert, mi-a şoptit: „Te rog, nu exagera cu laudele. Nu vreau să crească înfumurată". în încercarea de a rămâne modeşti şi de a ne creşte astfel şi copiii, riscăm să ne arătăm mai puţin importanţi decât suntem cu adevărat – mai puţin decât întregul care suntem. Este momentul să-ţi săruţi mâna şi să spui: „Aşa te vreau,

fata mea!", „Aşa te vreau, băiatul meu!".

Iubirea faţă de tine însuţi/însăţi este singura fundaţie pentru împlinire, sănătate şi bucurie. Aşa că îndrăgosteşte-te de tine! Nu e narcisism. Odată ce începi să te vindeci, ceea ce vei descoperi nu va fi *noul* tu, ci *adevăratul* tu. Acel tu care a fost mereu acolo, minunat, născut cu iubire şi bucurie.

SOLUŢII PENTRU A TE ELIBERA DE VINĂ ŞI RUŞINE

- ***Ai reuşit.*** *Dacă există o parte din tine pe care o respingi sau o critici sistematic, imaginează-ţi că eşti foarte mic, atât de mic încât te poţi strecura în propriul trup şi poţi da bineţe fiecărui organ, fiecărei părţi*

din tine. Dacă tu crezi că totul e din vina ta, atunci ține-ți cu blândețe inima în brațe, îmbrățișează partea suferindă din tine și schimb-o cu un eu iubitor. Spune-ți: „Da, am făcut o greșeală. Asta nu mă face o persoană rea. Fapta mea nu mă definește în întregime ca ființă. Sunt un om bun „. Dacă trauma încă există în tine, accept-o, pentru că i-ai supraviețuit. Ești în continuare aici. Ai reușit. Respirația mea este încă deficitară de când mi-am rupt spatele în timpul războiului, așa că-mi place să mă întorc în mine și să-mi salut respirația, plămânii. Găsește-ți partea vulnerabilă și iubește-o cu totul.

- ***Lucrul căruia îi dai atenție va deveni mai puternic.*** *Petrece o zi ascultându-ţi discursul interior. Este plin de „ar trebui”, „n-ar trebui” şi „da, dar”? îți spui „e vina mea”, „nu merit asta” sau „ar fi putut fi mai rău”? înlocuieşte mesajele de vinovăție sau ruşine cu practica zilnică a discursului bunătății şi iubirii. Dimineaţa, imediat ce te trezeşti, du-te la oglindă şi priveşte-te cu ochi iubitori. Spune: „Suntputernic!ă. Sunt bun/â. Sunt o persoană puternică”. Apoi sărută-te în podul fiecărei palme. Zâmbeşte-ți în oglindă. Spune: „te iubesc”.*

Capitolul 6. Ce nu s-a întâmplat

închisoarea suferinței nedomolite

într-o zi, am avut două sesiuni de terapie una după alta, cu două femei. Prima avea o fată cu hemofilie. Tocmai se întorsese de la spital şi a plâns toată ora din cauza durerii pe care suferinţa fiicei sale i-o provoca. Următoarea mea pacientă se întorsese de la clubul pe care îl frecventa. Şi ea a plâns o oră. Era supărată pentru că noul Cadillac abia livrat nu avea nuanţa de galben dorită.

Aparent, reacţia ei părea disproporţionată şi lacrimile complet nejustificate. Adeseori, însă, o

dezamăgire minoră semnifică o suferinţă mai mare. Sentimentul de pierdere încercat de această femeie nu avea legătură cu Cadillacul, ci cu relaţia ei cu soţul şi fiul, tristeţea şi resentimentul pe care le resimţea în faţa dorinţelor neîmplinite pe care le avea faţă de familie.

Aceste două femei minunate mi-au amintit de unul dintre principiile fundamentale ale muncii mele: cum se face că experienţele universale de viaţă nu se desfăşoară aşa cum vrem sau ne aşteptăm? Cei mai mulţi dintre noi suferim că avem ceva ce nu vrem sau că vrem ceva ce n-avem.

Toate terapiile înseamnă să lucrezi cu suferinţa. Un proces de înfruntare a unei

vieţi în care te aştepţi la ceva şi obţii altceva, a unei vieţi care îţi aduce neaşteptatul şi neprevăzutul.

Asta e sinteza situaţiilor cu care se confruntă în război cei mai mulţi soldaţi, în cariera mea am lucrat cu mulţi veterani de război şi de cele mai multe ori aceştia mi-au spus acelaşi lucru: că au fost trimişi într-un loc pentru care nu au fost pregătiţi şi că li s-a spus ceva şi au găsit altceva.

NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

Adeseori, suferinţa nu este despre ce

s-a întâmplat. Este despre ce nu s-a întâmplat. Când Marianne a mers la primul ei bal din liceu, îmbrăcată într-o rochie superbă din mătase portocalie, Béla i-a spus: „Distrează-te, drăguţo. Când era de vârsta ta, maică-ta se afla la Auschwitz, iar părinţii ei muriseră deja”. Am amuţit de furie. La momentul acela, copiii mei aflaseră deja că sunt o supravieţuitoare a lagărelor naziste, dar cum îndrăznea el s-o împovăreze pe scumpa noastră fiică cu trecutul meu? Cum îndrăznea să-i strice seara de distracţie cu ceva ce n-avea în niciun fel de-a face cu ea? Era absolut nedrept. Complet nepotrivit.

însă mă supărasem şi pentru că avea dreptate. Eu n-avusesem şansa de a îmbrăca o rochie de mătase portocalie

ca să merg la dans. Hitler îmi întrerupsese viaţa şi alte câteva milioane de vieţi pe lângă a mea.

Sunt prizonieră şi victimă atunci când îmi minimalizez sau neg suferinţa – şi sunt prizonieră şi victimă când mă agăţ de regrete. Regretul este dorinţa de a schimba trecutul. Este ceea ce experimentăm când nu recunoaştem că suntem neputincioşi, că evenimentul respectiv deja s-a petrecut, că nu putem schimba absolut nimic.

* * *

îmi doresc ca mama să fi avut o îndrumare mai bună pentru pierderea subită pe care a suferit-o la nouă ani. într-o dimineaţă, când s-a trezit, şi-a dat seama că mama ei, care dormea alături,

a încetat să respire; trupul i se răcise peste noapte. Au îngropat-o în aceeaşi zi. N-a avut timp s-o jelească şi în toţi anii petrecuţi alături de ea am văzut-o pe mama luptându-se cu suferinţa ei nedomolită. Şi-a asumat imediat responsabilitatea îngrijirii fraţilor mai mici, gătea pentru toată familia şi l-a văzut pe taică-său căutându-şi alinarea în alcool ca să-şi amorţească durerea şi singurătatea. Până la momentul în care s-a căsătorit şi a devenit ea însăşi mamă, durerea i se pietrificase deja, şocul şi tristeţea profundă a acestei pierderi timpurii se strânseseră în jurul ei ca zăbrelele unei colivii. A atârnat un portret al mamei sale deasupra pianului şi vorbea cu ea despre treburile din

gospodărie. în coloana sonoră a copilăriei mele, sora mea Klara cântă la vioară, iar mama se roagă la portretul mamei sale moarte să-i dea ajutor şi putere. Suferinţa ei a fost mereu ca un al patrulea copil aflat într-o constantă nevoie de a fi îngrijit. Este bine să experimentezi toate laturile suferinţei – tristeţe, furie, neputinţă. Dar mama a rămas blocată acolo.

Când avem o suferinţă nedomolită, trebuie adeseori să trăim şi cu o furie copleşitoare.

Fratele Lornei bea foarte mult. Într-o seară a ieşit să se plimbe, a fost lovit de o maşină şi a murit. Un an mai târziu, Lorna încă se lupta să accepte că fratele ei nu mai este. „I-am spus să nu bea!”,

spune ea. „De ce nu m-a ascultat? Ar fi fost normal să mă ajute să avem grijă de mama. Cum a putut fi atât de egoist?” Dar ea nu putea schimba dependenţa fratelui de alcool, faptul că el continua să bea în ciuda extraordinarelor eforturi ale familiei de a-l opri, nu putea schimba faptul că a murit beat. Nu putea schimba nimic – şi e greu să ne acceptăm neputinţa.

Într-o după-amiază, pe când nepoţii mei erau mici, s-a întâmplat ca un coleg de-al lor de la şcoală să fie lovit de o maşină în timp ce se plimba cu bicicleta şi să moară. Marianne a fost rugată să le vorbească colegilor lui de clasă, să-i ajute să proceseze sentimentele complexe provocate de această

pierdere – felul în care ne obligă să ne raportăm la propria condiţie de muritor, la fragilitatea vieţii. A venit pregătită să abordeze tristeţea şi teama lor. Însă reacţia copleşitoare a copiilor faţă de această tragedie nu era tristeţea. Era vinovăţia. „Ar fi trebuit să ne purtăm mai frumos cu el”, au spus ei. „Ar fi putut să fie la mine acasă, în loc să se plimbe singur cu bicicleta, dar niciodată n-am vrut să-l invit”. Elevii au enumerat toate modalităţile prin care ar fi putut preveni moartea acelui băiat. Simţindu-se responsabili, căutau de fapt să recapete controlul. Dar atât timp cât continuau să se învinovăţească, evitau durerea.

Nu deţinem acest control, însă ne

dorim să-l fi deţinut.

Domolirea durerii înseamnă deopotrivă eliberarea de responsabilitatea pentru toate lucrurile care nu depind de noi şi înseamnă să cădem la pace cu alegerile pe care le-am făcut şi care nu mai pot fi schimbate.

Marianne i-a ajutat pe copii să enumere toate deciziile asupra cărora nu au avut niciun control: alegerea băiatului de a pleca cu bicicleta în ziua aceea, traseul pe care l-a ales, lucrurile la care a fost sau nu atent când a ieşit din curbă drept în stradă, lucrurile la care şoferiţa a fost sau nu atentă când a intrat în intersecţie. Şi i-a ajutat să-şi înfrunte remuşcările pentru alegerile pe

care ***le-au facuP.*** rămasul peste noapte după petrecerile aniversare, la care băiatul nu fusese invitat, tachinările, momentele în care au râs sau au rămas tăcuţi la farsele în care el era mereu luat peste picior. Asta e tot ce putem face post-factum: să fim mâhniţi pentru ce s-a întâmplat sau nu s-a întâmplat, să ne asumăm ce am făcut sau nu am făcut şi să alegem cum răspundem în prezent la aceste lucruri. O mai bună înţelegere a modului în care propriul comportament i-ar putea răni sau marginaliza pe ceilalţi nu le aduce colegul înapoi. Dar în felul acesta puteau îmbrăţişa oportunitatea de a deveni mai receptivi – de a acţiona cu mai multă bunătate şi compasiune.

Este atât de greu să fim unde suntem în prezent. Să acceptăm ce a fost şi este şi să mergem mai departe. Timp de douăzeci de ani, pacienta mea Sue a venit să mă vadă în fiecare an, în preajma comemorării datei la care murise fiul ei. La vârsta de douăzeci şi cinci de ani se împuşcase cu pistolul pe care ea îl ţinea în noptieră. De-acum trecuse de la moartea lui o perioadă aproape egală cu cât trăise, iar mama era încă în proces de vindecare, încă se afla uneori prinsă în vârtejul de neoprit al vinovăţiei. „De ce mi-am luat pistol? De ce nu l-am încuiat cum se cuvine? De ce am permis ca el să-l găsească? De ce am fost atât de străină de problemele lui şi depresia cu care se confrunta?” Părea

că nu poate să se ierte pe sine.

Desigur, îşi dorea ca fiul ei să nu fi murit. Tânjea să poată şterge cu buretele toţi factorii, mici sau mari, care ar fi putut contribui la moartea lui. Dar fiul ei nu-şi pusese capăt vieţii fiindcă a avut ea o armă în sertar. Nu s-a sinucis din cauza vreunui lucru pe care ea l-a făcut sau nu.

însă, atât timp cât mama rămâne prizoniera vinovăţiei, ea nu este nevoită să accepte că fiul a murit. Cât timp se învinovăţeşte, nu este nevoită să accepte ce a ales *el* să facă. Dacă fiul i-ar putea vedea suferinţa, probabil că i-ar spune: „Mamă, eu m-aş fi sinucis oricum. Nu am vrut să mori şi tu odată cu mine”.

Este bine să continuăm să-i plângem pe cei pe care i-am pierdut, să continuăm să simţim durerea, să ne permitem să rămânem plini de tristeţe şi să acceptăm că această suferinţă nu va dispărea niciodată. Am fost invitată să vorbesc în cadrul unui grup de susţinere pentru părinţii îndoliaţi, unde aceştia împărtăşeau amintiri, arătau poze, plângeau împreună, erau acolo unii pentru alţii. A fost minunat să fiu martora acestei modalităţi participative de sprijin pentru traiul cu doliul şi suferinţa.

Am mai observat şi câteva modalităţi în care i-aş putea îndruma spre o eliberare şi mai mare din suferinţa lor. De exemplu, îşi începeau întâlnirea

aşezându-se în cerc şi prezentându-se pe ei şi pe copilul care murise. „Fata mea s-a sinucis, am pierdut-o”, a spus cineva; „Mi-am pierdut fiul pe când avea doi ani”, a spus altcineva. Cu toţii au folosit verbul „a pierde” pentru a-şi descrie durerea.

„Numai că viaţa nu este despre pierdere şi regăsire”, le-am spus.

Este despre sărbătorirea faptului că sufletele celor dragi au venit la noi – câteodată pentru câteva zile, altădată pentru mai multe zeci de ani – şi despre a-i lăsa să plece. Despre acceptarea tristeţii şi bucuriei care coexistă în acest moment şi despre primirea lor în sufletul nostru.

Părinţii spun adeseori: „Mi-aş da viaţa

pentru copilul meu”. I-am auzit pe câţiva dintre cei din grupul de sprijin exprimându-şi dorinţa de a schimba locul cu copiii lor decedaţi – erau gata să moară pentru ca fiii şi fiicele lor să trăiască. După război, şi eu am simţit la fel, aş fi murit bucuroasă ca să-mi pot aduce înapoi părinţii şi bunicii.

Dar acum ştiu că în loc să mor pentru morţii mei, pot *să trăiesc* pentru ei. Şi să trăiesc pentru copiii mei şi nepoţii mei şi strănepoţii mei – pentru toţi cei dragi care sunt încă aici.

Dacă nu putem trece de vina noastră şi nu putem face pace cu suferinţa noastră, înseamnă că le facem rău celor pe care-i iubim, nu că le aducem omagiu celor care nu mai sunt. Trebuie să-i

lăsăm pe morţi să se odihnească în pace, să încetăm să-i tulburăm neîncetat, să-i lăsăm să se ducă şi să ne trăim vieţile cât de bine putem, astfel încât să-şi găsească şi ei odihna veşnică.

Sofia este într-un punct critic al suferinţei.

Mama ei a fost o profesoară plină de viaţă, psiholog renumit care şi-a terminat studiile la cincizeci de ani (ca mine!) şi a obţinut certificarea în logoterapie prin metoda Viktor Frankl (ca mine!) – teorie şi metodă de ghidare a pacienţilor pentru descoperirea sensului în viaţă şi în experienţele personale. La şaptezeci de ani încă profesa şi tocmai îşi publicase prima carte, când au început s-o chinuie durerile de spate. Era

o femeie extraordinar de sănătoasă – Sofia nu-şi aminteşte să fi avut vreodată mai mult de o răceală – însă dintr-odată a început să refuze mâncarea, să evite evenimentele în familie şi alte îndatoriri sociale din cauza durerilor îngrozitoare de spate. A consultat un specialist care n-a găsit nimic în neregulă. A umblat din expert în expert, încercând să descopere cauza durerii şi în cele din urmă un gastroenterolog i-a făcut câteva analize care au dezvăluit diagnosticul: cancer pancreatic în stadiul patru. A murit o lună mai târziu.

Timp de un an, Sofia a fost în doliu şi a plâns încontinuu. Trecerea timpului a mai amorţit intensitatea şocului şi tristeţea, iar suferinţa n-a mai fost la fel

de brutală şi devastatoare – însă ea se află în continuare într-un loc foarte nesigur, o răscruce de drumuri unde are de făcut o alegere: să se vindece sau să rămână blocată. Vindecarea nu înseamnă să trecem peste ce ni s-a întâmplat, ci înseamnă că suntem în stare să rămânem întregi chiar şi răniţi, să găsim fericire şi împlinire în viaţă în ciuda pierderilor pe care le-am suferit.

— A murit aşa de brusc, mi-a spus Sofia. N-am avut timp să mă pregătesc pentru asta şi regret atât de multe.

— Te simţi vinovată? Crezi că e ceva ce-ai fi putut face şi n-ai făcut?

— Da, a răspuns ea. Mama a fost atât de puternică, încât n-am crezut că e

pe moarte. Am mustrat-o că nu mănâncă. încercam s-o ajut, dar dacă aş fi ştiut că acelea sunt ultimele noastre zile, aş fi reacţionat altfel.

Sofia era în închisoarea celor două cuvinte: „dar dacă". *Dar dacă aş fi ştiut că e pe moarte? Dar dacă aş fi ştiut că eram pe cale s-o pierd?* însă aceste „dar dacă" nu ne fac mai puternici. Ne secătuiesc.

I-am spus Sofiei:

— Astăzi poţi spune: „dacă aş fi ştiut ce ştiu acum, aş fi reacţionat altfel". Şi aici se termină cu vina. Pentru că îi datorezi mamei tale să întorci acea vinovăţie. Pur şi simplu, spune-ţi: „Aşa am fost înainte. Acum încep să preţuiesc amintirile pe care nu mi le poate lua

nimeni”. Ai avut-o lângă tine timp de treizeci şi patru de ani minunaţi. Nu va mai exista o mamă ca ea. Nu va mai exista un terapeut ca ea. Aşa că păstrează în suflet persoana care a fost şi timpul pe care l-aţi avut împreună şi nu mai irosi niciun alt moment pe vinovăţie, pentru că vina nu generează iubire. Niciodată.

Vina ne împiedică să ne bucurăm de amintirile noastre. Şi ne împiedică să ne trăim cu plenitudine viaţa, în prezent.

— Când eşti vinovat, dispare disponibilitatea de a fi un spirit ludic, de a te bucura de intimitate, i-am spus Sofiei. Şi întinezi lucruri minunate. Amintirea felului în care i-ai uscat părul mamei tale pe când se afla în spital, ca

s-o ajuţi să se simtă elegantă şi aranjată cum a dorit să fie în ultimele ei zile. Darul că s-a dus repede, fără suferinţe de ani şi ani, lipsită de control asupra funcţiilor sale vitale.

Câteodată s-ar putea să ni se pară că ne trădăm morţii dacă râdem prea mult, că îi abandonăm dacă ne distrăm prea tare, că-i uităm dacă suntem fericiţi.

— Dar tu aparţii realităţii în care dansezi cu soţul tău, i-am spus, nu celei în care stai ţintuită acasă, jelindu-ţi mama. Aşa că scapă de vocea aceea parentală din tine, care te pedepseşte – cu tot cortegiul de *ar fi trebuit, aş fi putut, de ce nu am....* Când te simţi vinovat, nu eşti liber. Dacă mama ta ar sta lângă tine acum, ce ţi-ar spune că-şi

doreşte pentru tine?

— Ca eu şi surorile mele să fim fericite. Ca noi să trăim o viaţă împlinită.

— Şi tu îi poţi oferi acel dar. Trăieşte fericită. Sărbătoreşte. Ai toată viaţa în faţă. O văd făcându-ţi cu ochiul, încurajându-te. Aşa încât, adună-te pentru surorile tale şi pentru soţul tău. Iubiţi-vă unii pe alţii. Şi când vei ajunge la nouăzeci şi doi de ani te poţi gândi la mine şi la felul în care a început viaţa ta după moartea scumpei tale mame, şi cum ai luat decizia de a trăi o viaţă împlinită, nu de a fi victima vreunei circumstanţe. Acum e treaba ta să-i oferi mamei un dar: las-o să plece.

* * *

Suferinţa are atât de multe învelişuri şi

miresme: tristeţe, frică, uşurare, vina supravieţuitorului, întrebările existenţiale, siguranţă diminuată, fragilitate, întreg sensul lumii este fragmentat şi reaşezat. Există o zicală care spune: „Timpul vindecă toate rănile”. însă eu nu sunt de acord. Timpul nu vindecă. Vindecarea este ceea ce faci tu cu timpul.

SUFERINŢA POATE REPREZENTA INVITAŢIA DE A NE REVIZUI PRIORITĂŢILE.

Câteodată, oamenii compensează

agitaţia suferinţei încercând să menţină totul la fel – joburile, rutinele, relaţiile rămân neschimbate. Dar când ai suferit o pierdere mare, nimic nu mai poate fi la fel. Suferinţa poate reprezenta invitaţia de a ne revizui priorităţile şi de a decide iar – de a ne reconecta la bucurie şi la scopul nostru, de a ne angaja din nou să fim cea mai bună variantă a noastră în prezent, de a îmbrăţişa noua direcţie spre care ne îndreaptă viaţa.

Când suferinţa i-a bătut la uşă – ceea ce ni se va întâmpla la un moment dat şi mie, şi ţie, şi oricui altcuiva – Daniel nu s-a mulţumit deloc să trăiască pe pilot automat, făcând acelaşi lucru iar şi iar. Era gata să schimbe direcţia şi să-şi preia din nou puterea.

Aşa cum a spus-o chiar el, „Se poate întâmpla ceva atât de dificil sau tragic încât omul să fie nevoit să decidă dacă o ţine tot aşa sau face o schimbare pentru binele lui”.

Povestea pierderii suferite de el a început ca o poveste de dragoste. A întâlnit-o pe Tracy pe când avea doar optsprezece ani. Amândoi indigeni din Canada, studiau la universitate aceeaşi disciplină – ştiinţa mediului şi studii despre indigeni. Imediat au devenit buni parteneri de conversaţie şi buni prieteni; vorbeau ore întregi, relaxaţi şi fericiţi unul în compania celuilalt.

Acum, Daniel îşi spune: „Au fost o grămadă de lucruri despre care n-am vorbit şi poate ar fi trebuit”.

Când s-au căsătorit, Daniel avea douăzeci şi cinci de ani, când li s-a născut fiul, Joseph, avea treizeci. S-au mutat în cealaltă parte a ţării, în provincia natală a lui Tracy. Acesta a fost momentul în care lucrurile au început să se înrăutăţească. Ea prospera academic şi profesional – şi-a terminat masteratul şi a început să lucreze la doctorat, era o expertă respectată în mediu şi consultantă foarte căutată. Dar revenirea acasă a adus în prim-plan toate motivele pentru care plecase, de fapt: alcoolismul agresiv, dependenţa de droguri din comunitate, precum şi violenţa şi morţile. Şi, cu toate că Daniel nu ştia încă, Tracy se afla din nou în proximitatea tragicului abuz petrecut

chiar în familia ei. A intrat în vrie, a început să bea şi să aibă accese de violenţă, iar cei doi s-au separat. Joseph nu avea decât doi ani.

Au făcut tot ce-au putut să coopereze civilizat pentru creşterea lui, împărţind în mod egal custodia şi reuşind să nu se certe în prezenţa fiului lor. Dar viaţa lui Tracy a devenit tot mai tumultoasă. I-a fost suspendat permisul de conducere, probabil pentru că şofase beată, după cum presupunea Daniel, şi de vreo câteva ori când i l-a adus pe Joseph bărbatul s-a simţit neliniştit şi a avut vaga senzaţie că Tracy era drogată. A confruntat-o în legătură cu aceste îngrijorări şi ea i-a spus că avea nişte probleme personale, dar situaţia era sub

control.

Odată, îngrijorat de starea ei de sănătate, Daniel l-a lăsat pe Joseph acasă cu bona şi a trecut pe la ea. A găsit-o în casa unei rude, unde dormea mahmură. Când s-a trezit, a părut confuză şi aiurită. Daniel s-a aşezat lângă ea pe pat. Suspinând, femeia i-a dezvăluit că avea doisprezece ani când a fost abuzată sexual de cineva din familie. La optsprezece ani şi-a confruntat părinţii, iar mama ei a rămas ca de piatră, fără să scoată o vorbă, în timp ce taică-său i-a aruncat totul în cârcă, învinovăţind-o pentru ceea ce se întâmplase. Daniel era şocat. Ştia că avusese o copilărie aspră, că încasase împreună cu fraţii ei nişte bătăi

crâncene. Dar habar n-avusese de abuzul sexual. Mărturisirea l-a ajutat să înţeleagă cât suferea Tracy – şi i-a aprins scânteia unei noi serii de îngrijorări, aşa că i-a spus: „De acum înainte nu mai pot să-l aduc pe Joseph în preajma cuiva care poate face una ca asta unui copil. Aşa că iată o regulă nouă. Niciun contact cu părinţii tăi până când puneţi cărţile pe masă şi vorbiţi despre asta". Tracy a fost de acord. Dar o lună mai târziu a depus actele pentru divorţ. Iar un an mai târziu şi-a lăsat fiul în grija tatălui ei. Când a aflat, Daniel a chemat- o în judecată şi a câştigat custodia deplină.

Cu acordul lui Tracy, Daniel s-a mutat mai aproape de familia lui. Planificau să se mute şi Tracy, ca să fie mai aproape

de Joseph şi cât mai departe de haosul abuzurilor şi dependenţelor de acasă. între timp, Daniel l-a dus pe Joseph cu regularitate s-o viziteze; uneori venea ea să-i vadă. Părea o fantomă a celei care fusese – umbre adânci sub ochi, trup letargic şi totuşi cumva agitat. Dar când Daniel şi-a exprimat îngrijorarea, ea l-a respins, cu chipul încordat şi ochii pustiiţi.

Iar apoi a dispărut.

Nimeni nu ştie data exactă de când n-a mai fost văzută. Unii spun că se afla în compania unui dealer de droguri. Ultima oară când şi-a văzut mama, Joseph avea cinci ani.

„A fost şocant", mi-a spus Daniel. „Năucitor. Era o femeie împlinită.

Comunitatea se baza pe ajutorul ei în chestiunile de mediu. Am ştiut dintotdeauna că era o persoană minunată. Acum, privind înapoi, bănuiesc că toate acele lucruri zăceau îngropate şi, pentru că nu le-a rezolvat, au prins-o din urmă".

Şi înainte el deplângea ceva – pierderea celui mai bun prieten ca partener de viaţă, pierderea căsniciei, pierderea celuilalt părinte al fiului său. Dar acum suferinţa era totală şi crâncenă. Tracy dispăruse dintr-odată şi pentru totdeauna. Probabil că nimeni nu va şti vreodată de ce. A devenit una dintre nenumăratele dispariţii şi ucideri ale femeilor indigene din Statele Unite şi Canada, unde localnicele indigene se

confruntă cu o rată a omorurilor de zece ori mai mare decât media naţională.

Daniel se simţea de parcă s-ar fi rotit într-o uşă batantă, inventariind toate modurile în care o dezamăgise – fiecare lucru dureros pe care i-l spusese vreodată, pe care îl făcuse sau la care luase parte, toate felurile în care omisese să priceapă cât de singură şi neadaptată trebuie să se fi simţit ea în lume. A fost surprins să descopere că dispariţia lui Tracy a deşteptat în el propriile suferinţe vechi lucruri despre care nu realizase că supurează încă înăuntrul său, ca nişte răni nevindecate – felul în care nu ştiuse să se accepte în copilărie, abuzurile rasiste trăite în şcoală, anii petrecuţi urându-se pe sine

şi visând la sinucidere, problemele pe care le avusese mereu când îşi comunicase dorinţele şi limitele. Fusese educat să fie dur, să meargă înainte, să-şi izoleze şi reducă la tăcere sentimentele, totul sub pretextul de a merge mai departe şi mai departe. La fel se întâmpla şi acum. Persoane bine intenţionate i-au spus să se întărească şi să fie bărbat, că ea se afla acum într-un loc mai bun, că Dumnezeu are un plan.

Lucrurile astea poate că erau adevărate. „Dar nu te ajută să-ţi scoţi din corp durerea şi zbuciumul”, a spus el.

Timp de trei ani, suferinţa l-a îngenuncheat şi l-a ţintuit la pământ.

„Puteam lucra, râde şi funcţiona”, a

spus el, „dar am fost o grămadă de timp pe pilot automat”. Dacă se ivea un factor declanşator, sentimentul negativ dura zile sau săptămâni. Cel mai trist era faptul că nu avea deloc instrumentele necesare pentru a-l face pe Joseph să-şi gestioneze emoţiile.

Nu părea să existe cale de evadare. A acceptat în mod conştient că va fi deprimat şi nefericit pentru tot restul vieţii sale.

Dar ceea ce era dispus să accepte pentru sine, nu putea accepta pentru fiul său. Iubirea lui pentru Joseph a fost harul mântuitor, catalizatorul care a permis ca schimbarea să se producă.

Pentru a-şi îndruma mai bine fiul, Daniel a început să citească despre

suferinţă. Cititul a dus la vorbit. A început terapia şi, lucrând cu propria suferinţă, şi-a descoperit o nouă chemare profesională, a urmat un program de certificare în terapia suferinţei şi a avut o viziune asupra vieţii pe care şi-o dorea, repetându-şi-o necontenit şi având încredere că se va întâmpla, chiar dacă nu ştia încă în ce fel.

Acum Daniel lucrează cu Child and Family Services şi coordonează grupurile pentru băieţii în suferinţă din şcolile publice, consiliind copii şi adolescenţi năpăstuiţi, mulţi dintre ei daţi în îngrijire încă de la vârsta de doi sau trei ani. El spune că mult din gestionarea durerii este despre tăcere –

despre nevoia de spaţiu. Uneori, el şi băieţii din grupurile de sprijin merg la plimbare sau fac un foc de tabără, ori se duc la McDonald's, unde mănâncă în tăcere.

„Cariera mea mă determină să exersez încontinuu", spune el. Ajutându-i pe alţii să străbată pădurea prin care am mers şi eu, reflectez permanent, am constant grijă de mine, o păstrez pe Tracy în inimă, sunt atent la locul unde sunt şi la ce fac".

Din experienţa mea, suferinţa ne aduce laolaltă – sau ne desparte. Oricum s-ar întâmpla, nu vom mai fi niciodată la fel. Daniel este un exemplu minunat de cum e posibil ca suferinţa să ne îndrepte într-o direcţie pozitivă.

Iar această poveste ne reamintește că suferința nu este un lucru pe care-l trăiești o singură dată. Suferința va face mereu parte din viețile și din relațiile noastre. Și, pe măsură ce Joseph crește și se maturizează, Daniel va trebui să-și dea iar seama cum să-i vorbească despre mama lui. Vor exista mereu întrebări fără răspunsuri.

* * *

Sunt lucruri pe care nu le vei înțelege niciodată. Nici măcar nu trebuie să încerci să le înțelegi. Sunt atâtea motive pentru „de ce" – de ce s-a întâmplat asta sau ailaltă, ori de ce nu s-a întâmplat; de ce suntem unde suntem; de ce facem ce facem. Suferința ne obligă să ne lămurim care e treaba mea, care e a ta

şi care a lui Dumnezeu.

Când acea kapo- de la Auschwitz a arătat spre fumul care se ridica din crematoriu şi a spus: „Poţi începe să vorbeşti despre maică-ta la trecut. E deja moartă”, sora mea Magda mi-a spus: „Sufletul nu moare niciodată”. Are dreptate. Când mă duc să vorbesc în vreo şcoală, o fac din iubire pentru părinţii mei, ca să-mi pot păstra vie amintirea lor, ca să învăţăm din trecut şi să nu-l repetăm.

Şi le vorbesc părinţilor mei. Nu în felul îndurerat în care mama o chema pe mama ei în ajutor. Ci pentru a-mi cultiva în inimă un loc unde spiritul lor să trăiască încă. Pentru a-i chema să fie martori la cât de bogată şi împlinită mi-e

viaţa – să vadă ce au lăsat să crească şi să înflorească pe lume.

Am moştenit gustul tatălui meu pentru modă şi croitorie de lux şi de fiecare dată când mă îmbrac îi spun: „Tati, uită-te la mine! Mereu mi-ai spus că aveam să fiu cea mai bine îmbrăcată fată din oraş”. Când mă pun la punct, când simt acea mulţumire şi chutzpah[2], e ca un ritual al celebrării tatei.

Mamei îi ofer mulţumirile mele. Pentru înţelepciunea ei, pentru cum m-a învăţat să-mi găsesc puterea din mine. îi mulţumesc chiar şi pentru momentele în care mi-a spus: „Bine că eşti deşteaptă, fiindcă nu arăţi prea grozav”. îţi mulţumesc, mamă, că ai făcut ce-ai putut tu mai bine cu ce-ai avut la

dispoziţie. îţi mulţumesc pentru puterea pe care ai avut-o să ai grijă de tatăl tău beţiv, zdrobit de durere, să hrăneşti şi să îngrijeşti şi familia ta, şi pe a noastră, îţi mulţumesc pentru că m-ai inspirat să-mi descopăr resursele interioare. Te iubesc. N-o să te uit niciodată.

Suferinţa e dificilă, dar poate să reprezinte şi un sentiment plăcut. Poţi să-ţi revezi trecutul. Poţi chiar să-l accepţi. Nu eşti blocat acolo. Eşti aici, acum. Şi eşti puternic.

Poţi cădea la pace cu ce a fost şi cu ce n-a fost. Şi te poţi concentra nu pe ce ai pierdut, ci pe ce a rămas: alegerea de a trăi fiecare moment ca pe un dar, de a îmbrăţişa ceea ce *este.*

SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE SUFERINȚA NEDOMOLITĂ

- ***Lasă morții să se odihnească în pace.*** *Suferința se schimbă, dar nu dispare. Negarea suferinței nu te va ajuta să te vindeci – nu te va ajuta nici dacă o să petreci mai mult timp cu morții decât o faci cu vii. Dacă a murit o persoană iubită, acordâ-ți treizeci de minute pe zi ca sâ-i aduci un omagiu si să-ți onorezi pierderea. Ia o cheie imaginară, descuie-ți inima si eliberează-ți durerea. Plângi, urlă, ascultă muzica ce-ți amintește de cei iubiți, uită-te la poze, citește scrisori vechi. Exprimâ-ți suferința și fii alături de ea sută la sută. Când au trecut cele treizeci de minute, încuie persoanele iubite în inima ta, în*

siguranţă, şi întoarce-te la viaţă.

- ***Sufletul nu moare niciodată.*** *Este posibil ca suferinţa să ne îndrume într- o direcţie pozitivă, către o viaţă cu mai multă bucurie, sens şi scop. Vorbeşte cu persoanele dragi care s-au dus. Spune-le pentru ce le eşti recunoscător: amintirile pe care le preţuieşti, lucrurile pe care le-ai învăţat de la el sau ea, darurile pe care le duci cu tine datorită acelei persoane care ţi-a marcat existenţa. Apoi întreabă: „Oare ce doreşti pentru mine?”*

Prizoniere din lagărele naziste desemnate de SS să le supravegheze pe celelalte deţinute (n.t.).
încredere în sine şi îndrăzneală (n.t.).

Capitolul 7. Nimic de demonstrat

închisoarea rigidităţii

Când un cuplu îmi spune că nu se ceartă niciodată, răspund: „Atunci între voi nu există nici intimitate”.

Conflictul este uman. Când evităm conflictele, ne mutăm mai degrabă spre tiranie decât spre pace. Conflictul în sine nu ne întemnițează. Ceea ce ne ţine închişi este gândirea rigidă pe care o folosim adeseori pentru gestionarea conflictului.

Zăbrelele ca de închisoare ale gândirii rigide pot fi greu de recunoscut, pentru

că sunt de multe ori poleite cu bune intenţii. Multe persoane vin să facă terapie cu mine pentru că vor să-şi îmbunătăţească relaţiile – să găsească o modalitate mai bună de a comunica cu partenerii şi copiii lor, de a avea mai multă linişte şi intimitate. Dar adeseori descopăr că nu vin la terapie pentru a învăţa cum să negocieze într-un conflict; ei vor ajutorul meu pentru a-i convinge pe ceilalţi să se conformeze punctului lor de vedere. Dacă ai un scop ascuns, dacă vei continua să ţii scorul sau să încerci să-l schimbi pe altul, atunci nu eşti liber. Libertatea se petrece când îţi accepţi puterea de a alege propria reacţie.

Pacienţii mei spun tot timpul: „Vreau

ca el să...” sau „Vreau ca ea să...”. Dar nu poţi să vrei ceva pentru o altă persoană. Poţi numai să descoperi ce e bine *pentru tine*.

Acesta este unul din cele mai importante instrumente pentru managementul conflictului: încetează să mai negi adevărul altuia. Mie îmi place mult sandviciul cu limbă. Dar prietenul meu îmi spune: „Cum poţi să mănânci chestia aia? Mie mi se face rău doar când mă gândesc”. Deci, cine are dreptate? El are dreptate pentru el, iar eu pentru mine. Nu trebuie să fim de acord. Nu trebuie nici să renunţăm la adevărul nostru – şi te rog să nu faci niciodată asta! Libertatea constă în renunţarea la nevoia de a avea

dreptate.

Când, la decenii întregi după război, mi-am dat seama că pentru a mă vindeca trebuie să mă întorc la Auschwitz şi să înfrunt trecutul, am invitat-o pe sora mea Magda să vină cu mine. Ne ajutaserăm una pe alta să rămânem în viaţă în timpul prizonieratului; fuseserăm una pentru alta motivul de a trăi. Eu voiam să revin împreună cu ea în locul unde fuseseră ucişi părinţii noştri. Să înfrunt ceea ce se întâmplase, să jelesc, să fiu în locul acela al terorii neîncetate şi al morţii şi să spun: „Am reuşit!”. Dar ea m-a considerat tâmpită. Cine s-ar fi întors de bunăvoie în iad? Sora mea, singura persoană de pe planetă care a

împărtăşit atât de multe cu mine, persoana căreia îi datorez chiar supravieţuirea mea, a avut o reacţie complet diferită la experienţele noastre comune. Şi niciuna dintre noi nu greşea sau avea dreptate, niciuna nu este mai bună sau mai rea, mai sănătoasă sau mai nesănătoasă. Eu am dreptate pentru Edie, Magda are dreptate pentru Magda. Suntem amândouă oameni – minunaţi şi vulnerabili, nici mai mult, nici mai puţin. Şi aveam amândouă dreptate. La Auschwitz m-am întors doar eu.

Cred că la asta se referă Isus când ne sfătuieşte să „întoarcem şi obrazul celălalt". Când întorci celălalt obraz, priveşti acelaşi lucru dintr-o nouă

perspectivă. Nu poţi schimba situaţia, nu poţi schimba părerea altcuiva, dar te poţi uita la realitate în mod diferit. Poţi accepta şi integra multiple puncte de vedere. Flexibilitatea este puterea noastră.

Asta e şi ceea ce ne permite să fim asertivi – nu agresivi, pasivi sau pasiv-agresivi. Când suntem agresivi, decidem pentru alţii. Când suntem pasivi, îi lăsăm pe alţii să decidă pentru noi. Iar când suntem pasiv-agresivi îi împiedicăm pe ceilalţi să decidă pentru ei. Când eşti asertiv, vorbeşti în declaraţii. Pe vremea când voiam să-mi reiau studiile, mă temeam de ce va spune Béla, mă temeam că va fi refractar din cauza timpului pe care urma să-l petrec

departe de familie, mă temeam că nu-i va plăcea să fim prezentaţi „Dr. Eger şi soţul”. Dar când eşti o persoană întreagă, un adult, nu trebuie să ceri permisiunea nimănui. Aşadar, nu-ţi pune viaţa în mâinile nimănui. Pur şi simplu, fa o declaraţie: „M-am hotărât să-mi reiau studiile şi să-mi obţin doctoratul”. Dă-i celuilalt informaţiile şi libertatea de care are nevoie pentru a fi asertiv în legătură cu dorinţele, speranţele şi fricile sale.

Cheia pentru a-ţi păstra libertatea în timpul unui conflict este să ţii la adevăr, renunţând în acelaşi timp la nevoia de putere şi control.

ÎN FIECARE CRIZĂ EXISTĂ O TRANZIŢIE.

Ajută şi să îi acceptăm pe ceilalţi aşa cum sunt, nu cum ne aşteptăm noi să fie. Am un pacient care intră destul de des în conflict cu fata lui adolescentă. Într-una din şedinţele noastre am observat că este supărat; ajunseseră să se certe îngrozitor în privinţa dreptului ei de a folosi sau nu maşina, iar fiică-sa explodase, răcnind la el, strigându-i tot felul de calificative şi înjurături. Pacientul voia ca eu să fiu judecătorul, să ascult faptele şi să dau verdictul de „vinovat" pentru fiică, voia să-i iau lui partea. Dar când ne lansăm în plângeri, când spunem „ai făcut asta" şi „ai făcut

ailaltă” nu le dăm putere nici altora, nici nouă. Nimeni nu se dezvoltă prin critici. Aşa că elimină-le. Fără critici. Deloc, niciodată.

Facem acest lucru pentru ceilalţi, dar mai ales pentru noi înşine, aşa încât să putem trăi eliberaţi de aşteptări nerealiste, eliberaţi de furia care ne năpădeşte atunci când aşteptările nu ne sunt îndeplinite. Sunt foarte selectivă în privinţa celor care mă pot înfuria, pentru că atunci când sunt mânioasă, eu sunt cea care suferă.

într-un conflict nesănătos este vorba în întregime despre blocarea în mentalitatea de tipul „mai bine decât..., mai puţin decât...”. într-o vară, pe când mă aflam împreună cu Béla în călătorie

prin Europa, am descoperit că trupa de balet de la Teatrul Bolşoi, aflată în turneu, avea să ajungă şi la Paris exact în perioada în care ne aflam şi noi acolo. Dintotdeauna am visat să-i văd dansând pe scenă. Béla mi-a cumpărat bilet şi m-a dus până la teatru, dar n-a intrat. M-am gândit că era vorba de bani – că nu mai voia să cheltuiască şi pentru biletul lui. Am ieşit la pauză, fermecată de virtuozitatea artiştilor, şi l- am încurajat să intre şi el pentru jumătatea rămasă din spectacol.

— Sunt locuri libere, i-am spus. Cumpără-ţi bilet şi vino să te bucuri şi tu alături de mine.

Dar n-a vrut să intre.

— Nu le dau bani ruşilor, mi-a

răspuns el. Nu şi după ce mi-au făcut comuniştii în Cehoslovacia. Se convinsese pe sine că în felul ăsta putea să se răzbune pentru cruzimile şi anii de puşcărie înduraţi. Am discutat cu el, i-am cerut să se mai gândească, i-am spus:

— Aceşti artişti n-au nimic de-a face cu ce ţi s-a întâmplat ţie.

Dar, bineînţeles, n-am reuşit să-l fac să se răzgândească. M-am întors în sală şi m-am bucurat de una singură de restul reprezentaţiei. Pe de o parte, e păcat că nu a putut să-şi lase deoparte prejudecăţile şi furia şi să stea alături de mine, în întuneric, să se bucure de ceva atât de frumos încât îţi tăia respiraţia. Pe de altă parte, nu pot spune că felul în care am procedat eu a fost mai bun

decât felul în care a procedat el. Calea aleasă de Béla a fost mai bună pentru Béla, calea aleasă de mine a fost mai bună pentru mine.

Mulţi dintre noi trăim de parcă am avea ceva de demonstrat. Căpătăm mania de a avea ultimul cuvânt, de care devenim dependenţi. Dar dacă încerci să demonstrezi că ai dreptate sau că eşti bun, încerci să te transformi în ceva ce nu există. Nimeni nu este infailibil. Cu toţii facem greşeli. Nu eşti neajutorat – şi nici sfânt nu eşti. Nu trebuie să-ţi demonstrezi valoarea. Poţi doar s-o accepţi cu seninătate, să celebrezi condiţia ta de fiinţă imperfectă şi întreagă, faptul că nu va mai exista niciodată altul ca tine. Renunţă la

agenda personală. Dacă ai ceva de demonstrat, înseamnă că eşti încă prizonier.

Aceste lucruri rămân adevărate chiar şi atunci când te confrunţi cu răutatea şi persecuţia.

NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

Într-o zi, fiica prietenei mele a venit foarte supărată de la grădiniţă, pentru că un coleg de clasă a numit-o „faţă-de-rahat”. Prietena mea m-a întrebat cum o poate ajuta pe fetiţă să gestioneze acest

conflict. Este important să renunţăm la ideea de a ne apăra. Probabil că ne vom confrunta cu toţii, la un moment dat, cu agresori. Dar dacă cineva te numeşte „faţă de rahat”, nu-i răspunde: „Nu sunt faţă de rahat!” Nu te apăra împotriva unui delict pe care nu l-ai comis niciodată, fiindcă totul se va transforma într-o luptă pentru putere. Agresorul îţi aruncă o frânghie, tu te apuci de celălalt capăt şi începeţi amândoi să trageţi până căderi epuizaţi. E nevoie de doi pentru o luptă. Dar e nevoie doar de unul ca să-i pună capăt. Aşa că nu apuca frânghia. Repetă-ţi: „cu cât mai mult vorbeşte, cu atât mai relaxat o să fiu eu”. Şi reaminteşte-ţi că nu e nimic personal. Când cineva te numeşte „faţă

de rahat”, vorbeşte de fapt despre cum se vede pe sine.

Am ţinut odată o prelegere în Casa Satyagraha, din Johannesburg – casa unde a trăit cândva Mohandas Gandhi, acum muzeu şi centru de recreere. Gandhi a fost în stare să îngenuncheze Regatul Britanic fără vărsare de sânge şi fără retorica urii.

Aceasta este una dintre căile prin care am reuşit să supravieţuiesc la Auschwitz. Eram înconjurată tot timpul de cuvinte care mă dezumanizau – nu eşti bună de nimic, eşti murdară, singurul fel în care o să pleci de-aici e cu picioarele înainte. Dar n-am lăsat ca aceste cuvinte să-mi învingă spiritul.

într-un fel, eram binecuvântată fiindcă

înţelegeam că naziştii erau într-un prizonierat mai mare ca al meu. Am priceput asta pentru prima dată în noaptea în care am dansat pentru Mengele. Trupul meu era captiv într-un lagăr de exterminare, dar spiritul îmi era liber. Mengele şi ceilalţi vor avea mereu pe conştiinţă ce au făcut. Eram amorţită de şoc şi de foame, îngrozită că voi fi ucisă, dar în mine exista încă un sanctuar interior. Puterea naziştilor venea din sistematica dezumanizare şi exterminare. Puterea şi libertatea mea veneau din interior.

Joy este un adevărat model pentru cum poţi înceta să gândeşti rigid. Ani de zile a fost căsătorită cu un bărbat abuziv. A tratat-o cu dispreţ şi

desconsiderare, a rănit-o verbal şi a pus-o în pericol din punct de vedere financiar, ameninţând-o sistematic cu arma la tâmplă. A supravieţuit ţinând jurnale, consemnând cu meticulozitate interacţiunile dintre ei, ce a spus şi a făcut fiecare. Era un pariu pentru sănătatea ei mintală – să ţină evidenţa adevărului zi de zi.

Când lucrez cu un pacient aflat într-o relaţie abuzivă, spun întotdeauna: dacă partenerul te loveşte vreodată, părăseşte-l imediat. Du-te la un centru de asistenţă cu găzduire. Stai la un prieten sau la o rudă. Ia copiii, cere ajutor şi ieşi de-acolo.

Dacă nu pleci prima dată când se întâmplă, abuzatorul n-o să te ia în

serios. Şi cu fiecare dată când te va agresa va fi tot mai greu şi mai greu să-l părăseşti. De obicei, violenţa devine tot mai rea, cu cât stai mai mult. Şi va deveni tot mai dificil să inversezi efectele psihologice ale abuzului, să anulezi lucrurile pe care agresorul a vrut să le crezi – că fără el nu însemni nimic, că atunci când te loveşte e vina ta. Cu fiecare minut în care rămâi, te pui într-o situaţie periculoasă. Valorezi prea mult ca să laşi să ţi se întâmple asta!

Când cineva te loveşte, este ca o trezire spontană la realitate. Ştii cu cine ai de-a face. Nu e uşor să pleci, dar odată ce ai conştientizat capacitatea şi tendinţa partenerului tău spre violenţă, problema este pe jumătate rezolvată.

Când abuzul este mai camuflat, psihologic, s-ar putea să te îndoieşti de ceea ce vezi. S-ar putea să te întrebi: *„Chiar* mi se întâmplă asta?”. Atunci când te răneşte cineva fizic, ştii. Da, se întâmplă. Da, trebuie să pleci.

Fără urmele fizice ale abuzului, pentru Joy a fost dificil să iasă din relaţie. (Aceasta este o altă experienţă comună a celor captivi într-o dinamică abuzivă – frica şi, prea ades, realitatea că nu vor fi crezuţi.) În cele din urmă, realizând că este doar o chestiune de timp până când soţul ei să-şi pună ameninţările în practică, Joy a divorţat, iar el şi-a înecat treptat necazul în băutură, până a murit.

După moartea lui, furia a început să fiarbă în ea. Se agăţase de speranţa că

poate, într-o bună zi, el îşi va cere iertare pentru anii de răutate – că-şi va recunoaşte greşelile şi va admite că Joy a avut dreptate să-l părăsească. Odată cu moartea lui, a trebuit să accepte că nu va primi niciodată aceste scuze. Că nu va câştiga niciodată lupta. În efortul de a face pace cu trecutul, s-a întors la jurnalele pe care le ţinuse. A şocat-o ce a citit – nu cât de crud fusese soţul ei, ci cât de crudă fusese ea cu el.

„Mi-am hărţuit bărbatul", a spus ea. „îmi ziceam că mă abuzează, dar şi eu îi faceam acelaşi lucru. îndepărtam copiii de el, îi refuzam lucruri, foloseam copiii ca instrumente împotriva lui, doar pentru că voiam să-l rănesc. Eram absolut disperată. Credeam că n-am altă

cale de scăpare. Nu puteam vedea dincolo de această situaţie teribilă. Dar n-a fost el singurul care a creat probleme în căsnicia noastră. Şi eu le-am creat.”.

Multe relaţii volatile sunt şi complicate. Deşi nimic nu scuză violenţa domestică sau abuzul, adeseori nu există un vinovat şi un nevinovat, un soţ rău şi unul bun. Ambii parteneri contaminează relaţia.

Când am întâlnit-o pe Alison, era divorţată de doisprezece ani. Sean, fostul ei soţ, îi apăruse în viaţă la scurt timp după ce terminase o relaţie tumultoasă cu un tip care-i spărsese buza în timpul unor certuri, iar apoi, după ce l-a părăsit, a intrat în casă fără

permisiune şi i-a ciopârţit salteaua cu un cuţit. Sean a năvălit în existenţa ei ca un salvator – i-a purtat de grijă şi a susţinut-o, ajutând-o să se simtă în siguranţă şi, totodată, să-şi lanseze cariera de cântăreaţă, organizându-i turneele şi contractele pentru înregistrări, aranjându- i cursuri şi apariţii alături de muzicieni legendari.

În general grijuliu şi generos, Sean se dovedea uneori obsedat de control. Alison se baza pe el şi totuşi îi purta pică pentru felul în care preluase responsabilitatea vieţii ei, aşa că a început să riposteze, concurând cu el prin înfometare pentru acest control. A fost spitalizată de trei ori din cauza tulburărilor alimentare, dar n-a ajutat la

nimic, a continuat să-şi facă şi mai mult rău. Când a început să se ardă pe braţe şi pe picioare, Sean şi-a pierdut speranţa. A avut o aventură, apoi încă una şi în cele din urmă au pus capăt căsniciei lor de optsprezece ani.

La mai mult de zece ani după acest moment, Alison încă se lupta cu el, fie pentru proprietatea intelectuală asupra cântecelor pe care le compuseseră împreună, fie din cauza încercării lui nefericite de a o seduce pe studenta trimisă de ea pentru un sfat profesional. Căsnicia lor se terminase cu ani în urmă, dar erau în continuare captivi într-o confruntare pentru putere şi luau amândoi decizii dăunătoare.

I-am spus lui Alison că dacă voia să

încheie ostilităţile, trebuia să caute nu cauzele conflictelor, ci ce anume le întreţinea.

— Cum te simţi menţinând un punct de vedere care nu-ţi mai este de niciun folos?, am întrebat-o.

Alison era preocupată de dorinţa de a demonstra vinovăţia lui Sean şi nevinovăţia ei. în esenţă, ea îl judeca într-un proces în mintea ei, viaţa ei interioară era o dramă permanentă într-o sală de judecată. Dar această luptă nu putea fi câştigată.

— Scumpo, i-am spus, o să mori cu dreptatea în mână – dar tot moartă o să fii. Deci, vrei să fii fericită sau vrei să ai dreptate?

Cel mai bun mod de a lăsa în urmă

dorința de control este să devii *puternic.* Puterea n-are nimic de-a face cu forța brută sau dominarea. înseamnă să ai puterea de a răspunde în loc să reacționezi, de a fi responsabil de propria viață, de a-ți asuma în totalitate propriile alegeri. Ești puternic pentru că nu-ți alungi puterea. Dacă-ți recapeți această putere și *tot* mai vrei să ai dreptate, atunci alege să fii bun, pentru că bunătatea are mereu dreptate.

O gândire maleabilă nu doar că ne modifică relațiile, ci ne schimbă și percepțiile, felul în care vedem și simțim lumea.

Când a început să se elibereze din închisoarea rigidității, Alison a reușit să traseze limite clare cu fostul ei soț, a

găsit o nouă motivaţie în cariera ei şi a început să planifice un turneu internaţional. Însă chiar atunci au intervenit pe neaşteptate două probleme de natură fizică care i-au tulburat liniştea cu greu câştigată. A căpătat un tremor vocal ce făcea din cântat o provocare şi îi ameninţa cariera şi s-a ales cu o afecţiune la spate. Avea dureri când ieşea pentru activităţile zilnice, iar lucrurile pe care le făcea pentru plăcerea şi distracţia ei – grădinărit, yoga – i-au rămas inaccesibile până la vindecare. Era trasă la faţă, încremenită într-o grimasă ţeapănă şi-i puteam auzi durerea în felul hârâit în care vorbea.

— Mă descurcam aşa de bine, mi-a spus ea. Iar acum va trebui probabil

să- mi anulez turneul.

Viaţa nu este dreaptă. Şi atunci când suntem răniţi, furia noastră, îngrijorarea şi frustrarea sunt complet legitime. Dar putem face faţă oricăror împrejurări, indiferent cât de neplăcute sau nedrepte ar fi, cu rigiditate sau flexibilitate.

— Când te doare trupul, i-am spus, nu-l pedepsi, respinge sau solicita tot felul de lucruri de la el. Spune-i: „te ascult”.

Alison a dezvoltat o practică de a trece de la rigiditate la flexibilitate. A început cu declararea problemei, fără să minimalizeze sau să nege durerea ori frustrarea.

— Nu-mi place, spunea ea. Am dureri. Este incomod şi supărător.

Apoi a încetat să se mai opună corpului ei, să-l mai respingă şi a început să-l asculte. A devenit curioasă.

— Ce vrei să-mi spui? a întrebat ea. Ce e cel mai bine pentru mine? Ce-mi foloseşte şi mă întăreşte acum?

O vreme, corpul ei i-a spus acelaşi lucru: ia-o mai încet. Odihneşte-te. Aşa că l-a ascultat şi în cele din urmă starea a început să i se îmbunătăţească. A găsit puterea să participe la un curs de yoga pentru recuperare. Reîntoarsă pe saltea, a descoperit că se poate mişca mai uşor şi mai conştient acum, când era mai puţin preocupată să se pedepsească, dar mai acordată la propria experienţă interioară. Definiţia ei despre „să-mi iasă bine" se schimbase. înainte de a avea

afecţiunea la spate, avea ceva de demonstrat – cât de mult putea menţine un echilibru dificil al braţelor, cât de tare se putea răsuci. Acum era mai puţin întemniţată de aceste aşteptări.

Nu e nevoie să ne placă lucrurile dificile şi dureroase care ni se întâmplă în viaţă. Dar când încetăm să ne luptăm şi să ne opunem, avem mai multă energie şi imaginaţie să mergem înainte, în loc să mergem spre nicăieri.

Joy a descoperit şi ea acest lucru. La fel ca Alison, ea a rămas captivă ani întregi după divorţ în închisoarea gândirii rigide, prinsă într-o mentalitate a dihotomiilor: bun /rău, corect /greşit, victimă /agresor. Fiindcă a văzut lucrurile în termeni atât de categorici şi

absoluţi, mizele au fost întotdeauna mari – totul sau nimic, viaţă sau moarte, nimic între ele. Asta a făcut ca orice conflict, chiar şi o dispută minoră, să pară perfidă. Fiindcă în starea ei mentală nu era loc pentru nuanţe sau complexitate, Joy nu putea suporta ca cineva să nu fie de acord cu ea.

— Puteau la fel de bine să arate spre mine şi să spună „eşti grasă, eşti urâtă, nu eşti bună de nimic”, mi-a spus ea.

Când a descoperit un adevăr mult mai complex – că a avut partea ei de vină în căsnicie, că nu a avut mereu dreptate – s-a petrecut ceva remarcabil. A început să i se schimbe şi vederea. A reuşit să perceapă mai intens culorile. Eliberată de gândirea ei în alb şi negru şi de

interpretarea rigidă a trecutului, lumea i-a apărut viu colorată şi vibrantă. Şi-a înnebunit copiii tot arătând spre flori – galbene, roşii, violet, albastre – şi spunând: „Uite la asta! Uite! Uite!”

Flexibilitatea înseamnă putere. Am învăţat acest lucru pe când mă antrenam ca gimnastă şi acesta este motivul pentru care merg să dansez swing cât de des poate suporta corpul meu şi acesta este motivul pentru care îmi sfârşesc fiecare discurs cu un *grand-battement*-.

Iar situaţia este valabilă atât pentru fizic, cât şi pentru psihic. Eşti puternic atunci când eşti suplu şi maleabil. Aşa că în fiecare dimineaţă, la trezire, fa câteva exerciţii de întindere. Dezvoltă gama

mentală a mişcărilor care te ajută să rămâi liber.

SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE RIGIDITATE

- ***Oferâ-ţi o blândă acceptare.*** *Alege o provocare actuală din viața ta – o rană sau o indispoziție fizică, o tensiune sau un conflict în desfăşurare sau orice altă împrejurare care te face să te simți îngrădit, limitat sau consemnat. începe prin a-ţi rosti adevărul. Ce nu-ți place în legătură cu el? Cum te face să te simți? Apoi fii curios. întreabă: „ Ce-mi spune această situație? Ce este cel mai bine pentru mine? Ce mă ajută şi mă întărește acum?”.*
- ***Acceptâ-ipe ceilalți ața cum sunt.***

Scrie numele unei persoane cu care eşti în conflict. Apoi scrie toate nemulţumirile pe care le ai în legătură cu persoana respectivă. De exemplu: fiica mea este nepoliticoasă şi nerecunoscătoare; mă face în toate felurile şi foloseşte un limbaj toxic; n-are niciun pic de respect pentru mine; mă ignoră de-a dreptul şi se întoarce mai târziu decât ora stabilită. Acum rescrie lista; de data asta, notează ce observi, farâ să modifici şi să ajustezi nimic: interpretări, judecăţi sau presupuneri. Elimină cuvintele rigide precum „întotdeauna" şi „niciodată". Limitează-te la enunţarea faptelor: câteodată, fiica mea ridică vocea şi

înjură; o dată sau de două ori pe săptămână, vine acasă mai târziu de 11:00 noaptea.

- ***Cooperare; nu dominare.*** *Alege din lista ta de observații un lucru pe care ai vrea să-l rezolvi în relația cu celălalt. Găsește un moment neutru pentru a deschide discuția – nu în atmosfera încinsă a unui conflict. Mai întâi, spune ce observi: „Am observat că de câteva ori, săptămâna asta, te-ai întors mai târziu de 11:00 noaptea". Apoi fii curios în legătură cu punctul de vedere al celuilalt. Cel mai bine funcţionează o întrebare simplă: „Ce s-a întâmplat?". Apoi, fară să-l blamezi sau să-l faci de ruşine pe*

celălalt, spune ce vrei: „Este important pentru mine să dormi cât trebuie în timpul săptămânii. Şi aş vrea ca, înainte să merg la culcare, să te ştiu în siguranţă acasă”. în final, invită-l pe celălalt să coopereze pentru un plan: „Ce idei de soluţii ai, care să funcţioneze pentru amândoi?”. Nu-i nicio problemă dacă disputa nu se rezolvă imediat. Ceea ce contează este ca discuţia să se transforme într-o modalitate participativă de rezolvare a conflictului – să favorizeze relaţia mai presus de nevoia de putere şi control a oricăreia dintre părţi.

- ***Tratează-i pe ceilalţi ca pe indivizi capabili de transformare.***

Vizualizează o persoană cu care eşti în conflict. Acum imaginează-ţi şinele suprem al acestei persoane. S-ar putea să ajute să închizi ochii şi să ţi-o închipui înconjurată de lumină. Aşază-ţi palma pe inimă. Spune: „te văd”.

Figură din balet care presupune ridicarea unui picior foarte sus, aproape vertical (n.t.).

Capitolul 8. Ţi-ar plăcea să fii căsătorit cu tine?

închisoarea resentimentelor

Cel mai mare factor perturbator al intimităţii este furia măruntă, cronică şi iritarea.

Resentimentele mele faţă de Béla – faţă de nerăbdarea şi temperamentul lui

vulcanic, faţă de modul în care rămânea captiv în trecut, faţă de dezamăgirea pe care i-o desluşeam uneori pe chip când îl privea pe fiul nostru – au mocnit atâţia ani, încât am crezut că singura modalitate de a mă elibera de ele era să divorţăm. Abia după ce ne-am separat şi am perturbat vieţile copiilor noştri, fără să mai vorbim de ale noastre, mi-am dat seama că dezamăgirea şi furia mea aveau prea puţin de-a face cu Béla – şi că totul avea de-a face cu mine, cu propriile mele treburi emoţionale nerezolvate şi cu furia mea nedomolită.

Faptul că mă simţeam sufocată în căsnicie nu era vina lui Béla; era preţul pe care-l plăteam pentru anii pe care-i petrecusem fără să-mi asum ce

simţeam: tristeţe pentru mama, care renunţase la o viaţă independentă şi cosmopolită de funcţionară la un consulat din Budapesta şi renunţase la bărbatul pe care-l iubea, dar cu care i se interzisese să se mărite, pentru că el nu era evreu, pentru a face ce se aştepta de la ea să facă; frica de a repeta singurătatea din căsnicia părinţilor mei; doliul după prima mea iubire, Eric, care a murit la Auschwitz; şi doliul după părinţii mei. M-am căsătorit şi am devenit mamă înainte de a apuca să fac pace cu pierderile mele. Şi brusc m-am trezit la patruzeci de ani, vârsta pe care o avea mama când a murit. M-am simţit de parcă nu mai aveam timp să trăiesc aşa cum mi-aş fi dorit: liberă. Dar în loc

să găsesc libertatea prin descoperirea propriului şi realului meu scop şi a propriei şi adevăratei mele direcţii, am decis că acea libertate însemna să mă îndepărtez cât pot de ţipetele, cinismul, iritarea şi dezamăgirea lui Béla – adică de acele lucruri despre care îmi imaginam că mă limitează.

Adeseori ne înfuriem din cauza prăpastiei dintre aşteptările noastre şi realitate. Credem că celălalt ne ţine captivi şi ne agravează situaţia – dar adevărata închisoare o reprezintă aşteptările noastre nerealiste. Adeseori ne căsătorim ca Romeo şi Julieta, fără să ne cunoaştem cu adevărat. Ne îndrăgostim de ideea de iubire sau de imaginea persoanei pe care am

înzestrat- o cu toate trăsăturile şi caracteristicile după care tânjim, sau de cineva alături de care putem repeta tiparele familiare văzute în familia din care venim. Sau ne reprezentăm un sine fals, căutând iubirea şi o relaţie sigură prin renunţarea la cine suntem cu adevărat. Îndrăgostirea este un drog fabricat din chimicalele din organism. Te simţi minunat – şi este temporar. Când sentimentul păleşte, rămânem cu un vis pierdut, cu sentimentul de pierdere a partenerului sau a relaţiei pe care nici n-am avut-o, de fapt. Atât de multe relaţii care ar putea fi salvate sunt abandonate din disperare.

Dar iubirea nu este ceva ce simţi. Este ceva ce faci.

Nu există drum înapoi spre primele zile ale unei relaţii, către perioada de dinainte să te înfurii, să fii dezamăgit şi să tai legăturile. Dar există ceva mai bun de-atât: renaşterea. Un nou început.

* * *

Marina, dansatoare şi artistă de scenă, a încercat să-şi dea seama dacă o astfel de renaştere era posibilă şi în căsnicia ei – adică dacă ea şi soţul ei puteau să meargă mai departe împreună, într-o manieră sănătoasă, sau dacă drumul spre libertate însemna ca, în fine, să renunţe la relaţia lor.

„Ne-am certat în fiecare zi, timp de optsprezece ani”, mi-a spus ea, răsucindu-şi părul lung într-un coc neglijent. Câteodată, aceste certuri erau

foarte violente. Soţul ei n-a lovit-o, dar a făcut un circ întreg – a aruncat cu scaune, şi-a izbit telefonul de perete, a răsturnat cu fundul în sus patul pe care stătea Marina.

„Încerc să evit să merg acasă”, mi-a spus ea, „pentru că fiecare conversaţie se termină cu reproşurile lui, prin care îmi spune ce am greşit”. Speriată să-i ţină piept, speriată să iasă din cameră în timpul crizelor lui de furie, Marina a încercat să-şi păstreze demnitatea şi să menţină pacea. Dar şi-a pierdut respectul de sine, simţindu-se tot mai lipsită de putere. Era îngrijorată şi din cauza faptului că certurile lor constante o afectau pe fiica lor adolescentă. Aşa cum stăteau lucrurile, nu voia să

continue, şi totuşi nu era sigură cum ar putea să-şi croiască o cale pe mai departe – nu era limpezită în privinţa propriilor păreri.

Fiecare alegere are un preţ, ceva ce câştigi şi ceva ce pierzi. O alegere pe care o avem mereu la îndemână este să nu facem nimic. Să ne decidem că n-o să decidem. Să continuăm în acelaşi fel. La cealaltă extremă, Marina putea decide să iasă din relaţie şi să intenteze divorţ.

„Nu trebuie să te blochezi aici", i-am spus. „Nu trebuie să rămâi într-o relaţie nocivă". Totuşi, am avertizat-o că un divorţ poate fi la fel de bine o manieră extremă de a continua să nu faci nimic. „Ce câştigi din divorţ? Ţi se dă o bucată de hârtie care spune că acum eşti liberă

să te măriţi cu altcineva”.

NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

Divorţul nu-ţi rezolvă problemele emoţionale din relaţie, ci doar îţi dă permisiunea legală de a repeta acelaşi tipar cu altcineva! Nu te eliberează. Indiferent dacă decidea să-şi părăsească soţul sau să rămână căsătorită cu el, treaba ei rămânea aceeaşi: dezvăluirea nevoilor şi aşteptărilor pe care le adusese în această căsnicie şi vindecarea rănilor pe care le adusese cu

ea şi pe care urma să le care tot restul vieţii, până când se decidea să se ocupe de ele.

În primul rând, i-am analizat aşteptările.

— Când te-ai căsătorit cu el, ştiai de accesele de furie ale soţului tău? am întrebat-o.

A dat din cap cu vehemenţă.

— Fura inimi pe bandă rulantă, a spus ea.

Actor de succes, ştie cum să facă publicul să se îndrăgostească de el. înainte de a se căsători, ea nu i-a cunoscut decât această latură – şarmantul, filosoful, romanticul.

— Acum s-au dus vremurile alea.

— Atunci ce te ţine alături de

el?, am întrebat-o.

Cum am spus, fiecare comportament satisface o nevoie. Chiar şi o situaţie îngrozitoare, care te ţine captiv, îţi poate sluji într-un anumit mod.

— Ai nevoie de siguranţă financiară? Sau poate că ai nevoie de aceste certuri?

— Mi-e frică să fiu singură.

Cu toţii avem în noi, încă din copilăria mică, teama de abandon. Dar când Marina mi-a descris copilăria trăită în vestul Europei, a devenit clar că teama ei de abandon era agravată de o neglijare cumplită. La paisprezece ani, tatăl ei a spus că nu mai poate rămâne alături de mamă şi a plecat. Nu s-a mai întors nici măcar o dată să-şi viziteze

copiii – nu a dat nici măcar un telefon să vadă ce fac. Mama era prea tulburată ca să se descurce cu nevoile familiei, aşa că Marina a preluat acest rol, i-a dus la culcare pe copiii mai mici, a stat trează până târziu ca să coacă pâine şi să gătească pentru a doua zi.

Un an mai târziu, când a căzut Zidul Berlinului, mama ei a făcut propriul anunţ devastator. Printr-un anunţ la ziar, cunoscuse un bărbat din Germania de Est şi se muta cu el, luând şi copiii mai mici. Marina era abandonată. Trebuia să-şi poarte singură de grijă. Maică-sa i-a înmânat un contract pentru o cameră închiriată într-o casă şi a doua zi a plecat. Timp de mai bine de un an, n-a dat nici măcar un telefon.

Faptul că Marina a supraviețuit este o mărturie uriașă a rezistenței și puterii ei interioare. A rămas în casa aceea închiriată timp de câteva luni, până când în ea s-au mutat noi chiriași, inclusiv un tată care a încercat s-o seducă venind noaptea în camera ei, cu un pahar de vin. A reziliat contractul de închiriere, a abandonat școala și s-a mutat din oraș în oraș prin toată Europa de Vest, muncind în multe locuri, având grijă de casele celor plecați în vacanță, trăind la un moment dat într-o tabără de artiști, altădată locuind la o fermă pentru reabilitare, unde persoanele aflate în recuperare veneau să aibă grijă de cai. A căpătat o tulburare alimentară periculoasă, convinsă că este, probabil,

o persoană îngrozitoare din moment ce a fost părăsită de ambii părinţi şi gândindu-se că, dacă ea ar dispărea, poate că părinţii ei îi vor observa în sfârşit absenţa. Când a împlinit şaisprezece ani, proprietara fermei pentru reabilitare, ea însăşi alcoolică, a dat-o afară. A rămas în stradă, cu câte o valiză în fiecare mână, singură şi fără acoperiş deasupra capului. Disperată, a sunat-o pe maică- sa şi a implorat-o s-o ajute. Dar femeia se lupta cu propriile-i probleme şi a refuzat.

„Din acel moment, am ştiut că sunt complet singură pe lume”, a spus Marina.

După ce a împlinit douăzeci de ani s-a mutat la Berlin, în căutare de

oportunităţi mai bune de lucru, şi prin nişte relaţii a început să se pregătească alături de un grup de artişti, trăind într-o rulotă veche, în curtea din spatele unei şcoli. Nu era o viaţă uşoară. Rulota nu avea încălzire. Şi-a croit drumul îngheţând ani la rând în iernile berlineze aspre, îndurând o pregătire nemiloasă. Dar noua viaţă i se potrivea. Când dansa, se simţea puternică şi liberă. Nu se mai putea înfometa şi desprinde de trup şi, pentru prima dată după multă vreme, nici nu mai voia s-o facă. Descoperise pasiunea şi scopul: bucuria de a-şi mişca trupul, puterea acestei mişcări şi a exprimării prin intermediul ei.

S-a îndrăgostit de unul dintre

dansatori, care crescuse în Germania de Est în timpul Războiului Rece. Pentru el era dificil să-şi exprime emoţiile, să-şi arate iubirea.

— La fel ca părinţii mei, cred, a spus Marina cu amărăciune.

La doi ani după despărţirea lor, el s-a sinucis. Raţional, Marina ştia că nu poartă vina morţii lui, că şi dacă ar fi rămas împreună tot nu l-ar fi putut salva. Dar pierderea i-a dat o lovitură grea.

— L-au găsit la o săptămână sau două după ce murise, a spus ea. Era complet singur.

Cu toţii intrăm în relaţii ducând cu noi mesajele învăţate în copilărie. Câteodată este vorba despre o frază

repetată încontinuu de cineva – ca aceea pe care mi-o spunea mama: „Un soţ rău e mai bun decât un soţ inexistent”. Altădată este un lucru pe care l-am extras din acţiunile altora sau din mediul familial.

— Scumpo, i-am spus Marinei, aud cum cari în tine un mesaj – acela că dacă iubeşti pe cineva, acel cineva te va părăsi.

A izbucnit în plâns. S-a îmbrăţişat ca şi cum în încăpere s-ar fi făcut brusc frig. Când suntem întemniţaţi, se lipesc de noi exact mesajele nocive.

— Dar mai există un mesaj pe care-l aud în povestea ta, am adăugat. Că eşti o femeie puternică. Cândva erai fetiţa aceea înfricoşată şi singură stând

în mijlocul străzii cu valizele în mâini. De multe ori ai fi putut să-ţi găseşti sfârşitul, dar nu s-a întâmplat. Uită-te la tine acum. Ai făcut un lucru bun din ceva ce nu ţi-ai dorit. *Tu eşti* bună.

Având convingerea puternic înrădăcinată că nu era demnă de iubire, Marina alesese un partener şi tipare comportamentale care îi întăreau această convingere. Văd adeseori această dinamică în căsniciile de militari. Când este doar o chestiune de timp să fii dislocat şi mutat, pentru a o lua de la zero, este dificil să crezi că cineva chiar va rămâne alături de tine în ciuda distanţării şi a perturbărilor.

O modalitate de a face faţă fricii de rănile provocate de despărţire – sau

fricii că cineva ne va părăsi sau ne va fi necredincios – este să eviţi să devii apropiat de persoana respectivă. Marina s-a măritat cu un bărbat care a fermecat-o cu sentimentul de siguranţă şi adoraţie, numai ca să folosească relaţia lor ca pe un sac de box. Şi el a adus în această relaţie propria durere, iar metoda lui de a face faţă acestei probleme emoţionale nerezolvate, de a se înfuria şi de a învinui, n-a făcut decât să întărească mesajul interior al Marinei, că a iubi înseamnă să fii abandonat şi rănit.

— Poate că folosiţi amândoi certurile pentru a sabota intimitatea, i-am spus. Aşa că hai să ne uităm la tiparul tău.

Multe cupluri participă la un dans în trei paşi, un ciclu al conflictului pe care îl tot repetă. Primul pas îl reprezintă frustrarea. E lăsată să se inflameze şi se ajunge destul de repede la pasul al doilea: certurile. Partenerii ţipă sau se înfurie până când obosesc şi cad în pasul al treilea: împăcarea. (Nu faceţi niciodată sex după o ceartă. Asta nu face decât să consolideze scandalul!) împăcarea pare să pună capăt conflictului, dar este, de fapt, o continuare a ciclului. Frustrarea iniţială nu a fost rezolvată. N-ai făcut decât să stabileşti aranjamentul pentru încă o rundă.

Voiam să-i dau Marinei instrumentele care s-o ajute să întrerupă dansul încă

de la primul pas. Care erau declanşatorii frustrării care continuau să-i lanseze pe amândoi în acelaşi dans al captivităţii?

— Fie contribuiţi la relaţie, fie o contaminaţi, i-am spus. Cum vă contaminaţi căsnicia fiecare dintre noi?

— Când vreau să am o discuţie cu el – să-mi exprim un sentiment sau să aduc vorba de ceva – se teme să nu-l scot vinovat, să nu fie ceva din vina lui.

Metoda lui preferată de apărare era ofensa – să răstoarne situaţia şi s-o atace pe Marina, învinuind-o şi criticând-o.

— Şi partea ta care era în toate astea? am întrebat.

— încerc să mă explic. Sau spun „încetează", iar el răbufneşte şi începe

să lovească, să arunce sau să distrugă lucruri.

I-am dat Marinei o temă de făcut, o deturnare de pe calea pe care o alegeau invariabil.

— Data viitoare când îţi spune că ai greşit, răspunde-i: „Ai dreptate”. Cu asta nu se poate certa. Şi nici nu minţi, pentru că toată lumea face greşeli; oricine se poate îmbunătăţi. Spune doar atât: „Da, ai dreptate”.

Şi dacă negăm o acuzaţie, tot înseamnă că acceptăm învinuirea. Ne luăm responsabilitatea pentru ceva ce nu-i al nostru.

UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT –

NU ESTE IDENTITATEA TA.

— Data viitoare când e furios, întreabă-te: „A cui problemă e asta?”. Dacă n-ai cauzat-o tu, nu eşti responsabilă când încearcă să arunce pisica în curtea ta. Aruncă-i-o şi tu înapoi. Spune ceva de genul: „Se pare că eşti într-o situaţie nasoală. Şi se pare că eşti foarte nervos din cauza asta”. Când încearcă să-şi verse emoţiile asupra ta, aruncă-i-le înapoi. Este emoţia lui şi el trebuie să-i facă faţă, iar tu trebuie să speri că va reuşi s-o depăşească. Dacă intri în ring, el se va uita la tine, nu la sentimentul lui. încetează să-l mai salvezi.

Când am vorbit cu Marina, câteva săptămâni mai târziu, mi-a spus că instrumentele pentru reducerea tensiunilor funcţionau. Certurile se diminuaseră radical.

— Dar am atâtea resentimente faţă de el, mi-a spus ea.

De data asta nu mai voia să vorbească despre furia lui. Ci despre a ei.

— în mintea mea, îl fac responsabil pentru tot.

— Atunci fa invers, i-am spus. Mulţumeşte-i.

S-a holbat la mine, cu sprâncenele ridicate a mirare.

— Tu alegi ce atitudine să ai. Deci, mulţumeşte-i. Şi mulţumeşte-le şi părinţilor tăi. Ei te-au ajutat să ajungi o

supravieţuitoare extraordinară.

— Şi să ignor pur şi simplu tot ce s-a întâmplat? Să-i las să scape cu tot ce au făcut?

— Fă pace cu asta.

Mulţi dintre noi nu am avut părinţii iubitori şi grijulii pe care fiecare şi-i doreşte şi îi merită. Poate că erau ocupaţi, furioşi, îngrijoraţi, deprimaţi. Poate că ne-am născut la momentul nepotrivit, într-o perioadă de frecuşuri, cu pierderi sau cu presiuni financiare. Poate că cei ce ne aveau în grijă se luptau cu propria traumă şi nu reacţionau mereu la nevoia noastră de atenţie şi afecţiune.

Poate că nu ne-au luat în braţe să ne spună: „întotdeauna ne-am dorit un

copil ca tine”.

— Suferi după părinţii pe care nu i-ai avut niciodată, i-am spus Marinei. Şi poţi suferi şi după soţul pe care nu-l ai.

Suferinţa aceasta ne ajută să înfruntăm şi în cele din urmă să ne eliberăm de ce s-a întâmplat sau nu s-a întâmplat. Şi ne deschide perspectiva, să vedem ce *este* şi să alegem încotro o apucăm de aici înainte.

— Ţi-ar plăcea să fii măritată cu tine? am întrebat-o.

Mi-a aruncat o privire confuză.

— Ce-ţi place la tine?

A rămas tăcută, cu fruntea încreţită ca şi cum fusese luată prin surprindere, sau poate doar îşi căuta cuvintele.

A început ezitant, dar vocea i-a devenit tot mai plină, pe măsură ce vorbea. Ochii au început să-i strălucească şi obrajii i s-au îmbujorat.

— îmi place că am grijă de alţi oameni, a spus ea. îmi place că sunt pasională – că vreau să urc tot mai sus. îmi place că nu renunţ.

— Scrie lucrurile astea, scumpo. Poartă-le cu tine în poşetă.

Este atât de important să ţii un inventar onest. E uşor să-i criticăm pe alţii şi pe noi înşine, să ne concentrăm asupra greşelilor şi nemulţumirilor. însă toţi suntem persoane bune. Alegem asupra a ce vrem să ne concentrăm.

— Ce are bun soţul tău? am întrebat-o.

A făcut o pauză, mijind uşor ochii, ca şi când ar fi încercat să vadă ceva la depărtare.

— îi pasă, mi-a răspuns. Chiar dacă se poartă aşa cum se poartă, ştiu că îi pasă de mine. Şi munceşte din greu. Odată am avut o problemă la umăr şi m-a ajutat mult. Au fost vremuri când m-a susţinut.

— Eşti mai puternică alături de el sau fără el?

Numai tu poţi decide dacă o relaţie te secătuieşte sau îţi dă putere. Dar nu este o întrebare la care să răspunzi

imediat. Nu poţi şti adevărul despre relaţia ta până când nu te ocupi de propriile răni, până când nu îngropi şi laşi în urmă toate lucrurile din trecut pe care le târăşti încă după tine.

Decizia mea de a divorţa de Béla a fost crudă şi nejustificată, dar a folosit într-un anume fel: mi-a oferit mai multă linişte şi mai mult spaţiu pentru a începe să-mi înfrunt trecutul şi suferinţa. Nu m-a eliberat de emoţii şi traumă, de aducerile aminte, de amorţeala în care eram, de anxietate, izolare şi frică. Numai eu puteam face asta.

„Ai grijă ce faci când eşti agitată", mă avertizase sora mea Magda. „E posibil să gândeşti greşit. El e prea aşa, e prea altfel, am suferit destul. Vei sfârşi prin a-

ţi lipsi exact aceleaşi lucruri care te-au înnebunit cândva”.

Şi mi-a lipsit Béla. Felul în care dansa şi purta bucuria la butonieră. Umorul lui necontenit, felul în care mă făcea să râd în ciuda voinţei mele. Apetitul nestrămutat pentru asumarea riscurilor.

La doi ani după divorţ ne-am recăsătorit. Dar nu ne-am întors la mariajul pe care-l avuseserăm. Nu ne-am resemnat unul cu celălalt; ne-am ales din nou unul pe altul, iar de data asta fără lentilele distorsionante ale resentimentelor şi aşteptărilor neîmplinite.

— Soţul tău te înfurie, i-am spus Marinei. Dar poate că nu el te înfurie, de fapt.

Îi distribuim pe ceilalţi în rolurile care ne ajută să punem în scenă povestea pe care ne-am decis noi s-o spunem. Când spunem o poveste nouă – când ajungem acasă, la integritatea noastră – relaţiile se pot îmbunătăţi. Sau s-ar putea să ne dăm seama că nu mai avem nevoie de ceilalţi, că ei nu au niciun rol în povestea libertăţii noastre.

Nu trebuie să cauţi soluţii în grabă. De fapt, cel mai bine ar fi să te opreşti din a căuta soluţii şi să încerci să înţelegi. Este un răspuns care va veni doar jucându-te mai mult, trăindu-ţi viaţa din plin, fiind cine eşti deja: un om puternic.

SOLUŢII PENTRU A TE ELIBERA DE RESENTIMENTE

- ***Schimbă paşii dansului.*** *Multe cupluri sunt prinse într-un dans din trei paşi,*

un ciclu al conflictului care se repetă la nesfârşit. începe cu frustrare, escaladează spre ceartă şi armonia pare să se reinstaureze când cei doi se împacă. Până când frustrarea iniţială nu va fi rezolvată, nici pacea nu va dura prea mult. Ce declanşatori ai frustrării rămân în continuare nerezolvaţi în relaţia ta? Cum poţi schimba dansul de la primul pas, înainte de a reveni la vechiul ciclu? Decide asupra unui singur lucru pe care să-l faci diferit data viitoare când apare frustrarea. Apoi fiz-l. Ia aminte cum a mers şi sărbătoreşte fiecare schimbare.

- ***îngrijeşte-ţi starea emoţională.*** *Reflectează asupra mesajului despre*

iubire pe care poate că l-ai învăţat în copilărie şi pe care poate că l-ai adus după tine în relaţiile de mai târziu. De exemplu, Marina aducea mesajul că va fi părăsită de cei pe care-i iubeşte. Pe tine ce te-a învăţat copilăria despre iubire? Completează propoziţia următoare: Când iubeşti pe cineva,

- ***Ţi-ar plăcea să fii căsătorit lă cu tine****? Ce calităţi crezi că ajută la crearea unei relaţii confortabile şi prospere? Ai vrea să fii căsătorit cu cineva ca tine? Ce puncte tari pui pe masă? Fă o listă. Cu ce comportamente ar fi provocator să trăieşti? Fă o listă. Trăieşti în aşa fel încât să scoţi la*

lumină cea mai bună variantă a ta?

Capitolul 9. Evoluezi sau baţi pasul pe loc?

închisoarea fricii paralizante

Predam de câţiva ani psihologia la un liceu din El Paso – ba chiar, într-un an, am fost profesor premiat – când am decis să-mi continui studiile cu un masterat în psihologie educaţională.

Într-o zi, supervizorul meu de la clinică mi-a spus:

— Edie, trebuie să-ţi iei doctoratul.

Am râs şi i-am răspuns:

— Când o să ajung la finalul

doctoratului, o să am cincizeci de ani.

— Cincizeci de ani o să ai oricum.

Acestea sunt cele mai înţelepte cuvinte pe care mi le-a spus cineva vreodată.

Scumpo, scumpule, cincizeci de ani o să ai oricum – sau treizeci, sau şaizeci, sau nouăzeci. Aşa că ai putea, la fel de bine, să-ţi asumi riscul. Fă ceva ce n-ai făcut niciodată. Provocarea este sinonimă cu dezvoltarea. Pentru a te dezvolta trebuie să evoluezi, nu să baţi pasul pe loc.

În America, termenul argotic pentru psiholog este *micşorătoruP*. Însă mie îmi place să-mi spun „amplificatorul”! Şi asta ca să ne întâlnim supravieţuitor cu supravieţuitor şi să primeşti îndrumare

în scopul eliberării de convingerile autolimitative, astfel încât să-ţi accepţi şi preţuieşti potenţialul.

Când eram mică am învăţat latină; îmi plăcea fraza *Tempura mutantur, et nos mutamur in illis.* Vremurile se schimbă şi noi ne schimbăm cu ele. Nu suntem captivi în trecut sau în vechile noastre tipare şi comportamente. Suntem aici, acum, în prezent şi depinde de noi ce păstrăm, la ce renunţăm şi la ce năzuim.

Gloria poartă încă o povară grea. A fugit din El Salvador în timpul războiului civil, pe când avea patru ani, a crescut într-o familie extrem de violentă, unde mama era bătută sistematic de tatăl ei şi apoi, când avea treisprezece ani şi a mers în vizită la familia din El Salvador,

a fost violată de unchiul ei, pastor, cel care o botezase. A agresat-o în Ajunul Crăciunului, distrugându-i credinţa şi, totodată, orice sentiment de siguranţă. Nimeni n-a crezut-o când a mărturisit violul, iar unchiul care a violat-o încă profesează ca pastor.

— Ţin în mine atâta angoasă şi durere, a spus ea. Totul este învăluit în această frică. Nu vreau să-mi pierd soţul şi copiii în acest trecut. Trebuie ca lucrurile să se schimbe, dar pur şi simplu nu ştiu cum să fac sau de unde să încep.

S-a gândit că obţinerea unei calificări ca asistent social ar putea s-o ajute să-şi găsească un rost în viaţa din prezent şi să deblocheze captivitatea ei în trecut,

dar experienţele clienţilor în legătură cu victimizarea n-au făcut decât să-i adâncească disperarea şi neputinţa, aşa că a abandonat şcoala. Ura să se simtă învinsă, ura faptul că o vedeau copiii cum se chinuie. Acum, pe lângă intruziunile frecvente şi panica trecutului, trăia fiecare zi terifiată ca nu cumva copiii să fie afectaţi văzând-o astfel.

— Fac tot ce pot ca să mă asigur că ei sunt în siguranţă. Dar nu voi putea să-i protejez la nesfârşit. Nu vreau ca ei să trăiască în frică. Nu vreau să le transmit această frică.

Însă evenimentele din viaţa de zi cu zi, precum trimiterea fiicei ei în tabără, îi provocau crize teribile de panică.

— Stau trează noaptea, gândindu-mă: ce-o să i se întâmple? Dacă i se întâmplă ceva chiar acum?

Trebuie să fim permanent în căutarea dreptăţii şi a siguranţei personale, să facem tot ce ne stă în putere pentru a ne proteja pe noi şi pe cei pe care-i iubim, pe vecini, pe semenii noştri. Dar putem alege cât de mult cedăm din viaţa noastră în faţa fricii.

Frica foloseşte cele mai insistente, neobosite şi provocatoare cuvinte: *dar dacă, dar dacă, dar dacă?* Când frica te invadează ca o furtună de panică, trupul ţi se cutremură, inima o ia la goană şi trauma căreia deja i-ai supravieţuit ameninţă să te înghită, ia-te de mâna ta cea delicată şi spune: „îţi mulţumesc,

frică, pentru că vrei să mă protejezi”. Apoi adaugă: „Asta a fost atunci, acum e altceva”. Spune-o iar şi iar. Ai reuşit. Iată-te aici. îmbrăţişează-te şi spune: „Aşa te vreau. Te iubesc”.

NU POȚI VINDECA

A
C
E
V
A
C
E
N
U

S
I
M

Ţ
I.

Nu ştii niciodată ce vine din exterior. Nu poţi anticipa cine îţi va ieşi în cale şi îţi va face rău – îţi va striga o insultă, va încălca o promisiune, îţi va trăda încrederea, va arunca o bombă, va începe un război. Aş vrea să-ţi pot spune că mâine lumea va fi curăţată de cruzime, violenţă şi prejudecăţi, de violuri, depravare şi genocide. Dar acea lume s-ar putea să nu existe vreodată. Trăim într-o societate plină de pericole, deci trăim într-o lume a fricii. Siguranţa ta *nu este* garantată.

Însă frica şi iubirea nu pot coexista. Iar frica nu trebuie să-ţi conducă viaţa.

Eliberarea de frică începe cu tine.

* * *

Când suntem răniţi sau trădaţi, nu e uşor să lăsăm deoparte teama că vom fi răniţi din nou. Cuvintele favorite ale fricii sunt: „Ţi-am spus eu. *Îl-am spus eu* că o să regreţi. *Ţi-am spus eu* că era prea riscant. *Ţi-am spus eu* că n-o să iasă bine”.

Iar noi urâm să ne fie înşelate presimţirile.

Păstrăm frica în noi, crezând că vigilenţa ne va proteja, dar frica devine un ciclu necontenit, o profeţie indusă. O protecţie mai bună împotriva suferinţei ar fi să ştim cum să ne iubim şi să ne iertăm pe noi înşine, să fim în siguranţă cu noi înşine, să nu ne pedepsim pe noi înşine pentru greşelile, durerea şi

suferința care fac parte, inevitabil, din viață.

Așa se chinuia și Kathleen când am ajuns să vorbesc cu ea, după aventura soțului ei.

Trăia fericită cel de-al doisprezecelea an de căsnicie cu un medic chipeș și împlinit, luând o pauză în propria carieră pentru a se concentra asupra băieților aflați la o vârstă fragedă, când, într-o zi, a primit un telefon. Un bărbat necunoscut, care pretindea că are o afacere cu escorte, a amenințat-o că o să dea în vileag aventura soțului ei cu una dintre fetele lui și să-i distrugă astfel cariera, dacă ea nu era dispusă să plătească. Un apel sordid și bizar, un soi de telenovelă combinată cu un coșmar.

Dar când şi-a confruntat soţul, acesta i-a spus că era adevărat. Contractase serviciile unei escorte. Bărbatul care o sunase era proxenetul acesteia.

Kathleen a intrat în stare de şoc. A început să tremure incontrolabil, nu a mai putut să mănânce sau să doarmă. Lumea i-a fost răsturnată cu susul în jos, i-a fost întoarsă pe dos. Cum de fusese atât de oarbă încât să nu vadă? A intrat într-o stare de vigilenţă permanentă, scotocindu-şi prin viaţă după indicii care s-o ajute să înţeleagă de ce a înşelat-o soţul ei şi după dovezi care să-i arate dacă s-ar putea întâmpla din nou.

Însă în timp – şi cu mult ajutor din partea unui consilier marital – această infidelitate a devenit o oportunitate

pentru ca ea şi soţul ei să-şi redescopere căsnicia, să reinstaureze intimitatea. Pe măsură ce-şi recâştigau stabilitatea, el a surprins-o devenind tot mai atent şi chiar romantic. Se bucurau tot mai mult de căsnicie. Au găzduit o petrecere enormă de Crăciun, într-o casă luminată din belşug. De Valentine's Day, soţul a trezit-o înainte de răsărit şi a condus-o pe holul întunecat spre scările presărate cu petale de trandafiri şi lumânările licărind. îmbrăcaţi în halate de baie, s-au ţinut în braţe şi au plâns. Tandreţea şi încrederea se reîntorseseră în relaţia lor.

Kathleen habar n-avea că soţul ei se afla la câteva săptămâni distanţă de o altă decizie distructivă – începutul unei alte aventuri cu o tânără colegă – sau

că, în câteva luni, va da peste o scrisoare pasională pe care el o scrisese iubitei.

Am întâlnit-o pe Kathleen la doi ani după devastatoarea descoperire a acestei noi trădări. Alesese să rămână în continuare căsătorită cu el şi se implicaseră din nou în terapie de cuplu susţinută, pentru a-şi reconstrui relaţia de la zero. Mi-a spus că legătura dintre ei părea mai puternică ca niciodată, în multiple feluri.

Soţul ei nu mai este atât de închis în el, la fel de înverşunat, este mai afectuos – o îmbrăţişează, o sărută şi o mângâie, se interesează des de starea ei prin apeluri video de la serviciu sau convorbiri de pe telefonul de la serviciu,

pentru ca ea să ştie că este într-adevăr unde spune că este. Vorbeşte deschis şi despre motivul pentru care a mai înşelat-o o dată – „Eram un narcisist în poziţie de putere, încercând să le am pe toate”, spune el – şi îşi exprimă regretul profund, din inimă.

Dar Kathleen este încă prizoniera fricii.

— Am soţul iubitor şi atent pe care mi l-am dorit dintotdeauna, spune ea. Dar nu pot să accept asta. Nu pot să cred. Toată ziua derulez secvenţe în minte, retrăiesc trecutul, aşteptând să se întâmple inevitabilul, iar el să mă înşele din nou. Ştiu că mă privez de propria viaţă. Ştiu că trebuie să învăţ să am din nou încredere în el. încerc să rămân în prezent. Dar nu pot să scap de frică. Nu

mă pot opri să nu-l urmăresc şi să nu-l monitorizez.

Când dubiile ne guvernează viaţa, suntem în căutarea indiciilor care ne liniştesc – sau ne confirmă! – fricile. însă orice căutăm în exterior, trebuie să căutăm în interior.

— Poate că nu de soţul tău te îndoieşti, i-am spus. Poate că de tine e vorba.

Te-am auzit spunând de multe ori „nu pot”.

Ochii i s-au umplut de lacrimi.

— Nu ai suficientă încredere în tine. Aşa că hai să lucrăm la eliminarea

acestei neîncrederi.

închisoarea fricii poate deveni un catalizator pentru dezvoltare şi responsabilizare. Limbajul este unul dintre cele mai puternice instrumente ale noastre pentru a pune în practică această transformare.

— Hai să începem cu „nu pot”, i-am spus. Mai întâi, asta e o minciună. *Nu pot* înseamnă că sunt neajutorată. Şi, în afara cazului în care eşti copil mic, acest lucru pur şi simplu nu este adevărat.

Când zicem „nu pot”, ceea ce spunem de fapt este „nu o să…”. Nu o să *accept.* Nu o să *cred.* Nu o să *scap de frică.* Nu o să *încetez să-l urmăresc şi să-l monitorizez.* Limbajul fricii este limbajul

rezistenţei. Şi dacă rezistăm, lucrăm din greu ca să ne asigurăm că ne îndreptăm spre nicăieri. Ne refuzăm dezvoltarea şi curiozitatea. Batem pasul pe loc, nu evoluăm; practic, reducem la tăcere oportunităţile de schimbare.

I-am cerut lui Kathleen să-şi elimine din vocabular sintagma *nu pot.*

Când vrei să renunţi la ceva, vei avea mai mult succes dacă înlocuieşti acel lucru cu altceva. Dacă refuzi un cocktail, înlocuieşte-l cu altă băutură care îţi place. Dacă vrei să nu mai fugi şi să nu te mai ascunzi de o persoană dragă, cum făcea Robin într-un capitol anterior, înlocuieşte obiceiul de a ieşi din cameră prin acela de a-ţi privi partenerul cu blândeţe şi cu un zâmbet.

I-am spus lui Kathleen:

— Ori de câte ori începi să spui „nu pot”, înlocuieşte aceste cuvinte cu „pot”. *Pot* să renunţ la trecut. *Pot* să trăiesc în prezent. *Pot* să mă iubesc şi să am încredere în mine.

I-am mai indicat încă două cuvinte despre frică pe care le folosise unul după altul în primul minut al conversaţiei noastre: *încerc* şi *trebuie.*

— Ai spus că încerci să trăieşti în prezent. Dar încercarea este o minciună. Fie o faci, fie nu.

Dacă spui „încerc”, nu înseamnă că o şi faci. înseamnă că pierzi frâiele propriei persoane.

— Este momentul să încetezi să mai încerci şi să începi să faci.

Când suntem pe punctul de a trece la acţiune, mulţi dintre noi folosim cuvântul „trebuie”. Sună de parcă am identifica obiective şi ne-am stabili priorităţi. Kathleen voia să-şi schimbe frica necontenită şi vigilenţa din căsnicie, aşa că a spus: „Ştiu că *trebuie* să învăţ să am din nou încredere în el”.

— Dar asta e altă minciună, i-am zis. Trebuinţele sunt lucruri fără de care nu putem trăi. Respiratul, dormitul, mâncatul.

Am putea să nu ne mai împovărăm şi să nu mai punem presiune pe noi înşine, să nu ne mai spunem că ceva anume e necesar pentru supravieţuire, dacă nu este. Şi am putea înceta să ne mai privim alegerile ca pe obligaţii.

— Nu *trebuie* să ai încredere în soţul tău, i-am spus. *Vrei* să ai. Şi, dacă vrei, poţi alege s-o faci.

ASCULTĂ ACELE NU POT, ÎNCERC, TREBUIE ŞI APOI VEZI DACĂ POŢI ÎNLOCUI CUVINTELE CARE TE ÎNTEMNIŢEAZĂ CU ALTELE: _POT, VREAU, DORESC, ALEG._ ACESTA E LIMBAJUL CARE NE DĂ

PUTEREA SĂ NE SCHIMBĂM.

Când vorbim de parcă am fi forţaţi, obligaţi sau incapabili, aşa o să şi gândim, ceea ce înseamnă că aşa o să ne şi simţim şi, în consecinţă, aşa o să ne şi purtăm. Devenim prizonieri ai fricii: trebuie să fac asta *sau altfel...;* vreau să fac asta, *dar nu pot.* Pentru a te elibera din închisoare, fii atent la limbajul pe care-l foloseşti. Ascultă acele *nu pot, încerc, trebuie* şi apoi vezi dacă poţi înlocui cuvintele care te întemniţează cu altele: *pot, vreau, doresc, aleg.* Acesta e limbajul care ne dă puterea să ne schimbăm.

Kathleen nu are nicio garanţie că soţul

ei n-o va mai înşela din nou. Dacă renunţă la căsnicie, nu capătă vreo armură infailibilă să nu mai fie înşelată de nimeni, niciodată. Dar are instrumentele necesare pentru a se elibera de paralizie.

A cui este responsabilitatea dacă visurile tale nu sunt în acord cu comportamentele tale? Un pacient mi-a spus că simte că ar fi mai stăpân pe situaţia de la job şi mai răbdător cu familia dacă ar avea obiceiuri mai bune de somn – dar a continuat să bea câte cinci căni de cafea pe zi.

O altă pacientă tânjea după o relaţie stabilă şi devotată, dar se tot urca prin alte paturi. Obiectivele acestor pacienţi nu se potrivesc cu alegerile lor. Sunt

complet în favoarea gândirii pozitive, însă aceasta nu duce nicăieri dacă nu este urmată de acţiune pozitivă.

Şi putem înceta să mai muncim din greu pentru a merge spre nicăieri.

Unul dintre modurile în care rezistăm în faţa schimbării este să fim duri cu noi înşine. O pacientă mi-a spus că vrea să slăbească, dar când a venit la terapie a petrecut o jumătate din şedinţă mustrându-se. „Am halit o îngheţată”, a spus ea. „Am halit o prăjitură cu ciocolată”. În minutul în care te discreditezi în halul ăsta, nu mai e cale de schimbare. Dar dacă îţi spui: *„Astăzi* n-o să-mi pun zahăr în cappuccino”, atunci *faci* ceva în sensul ăsta. Aşa au loc dezvoltarea, învăţarea şi vindecarea

– prin ceea ce faci, puţin câte puţin, pentru tine însuţi/ însăţi.

Uneori, schimbările aparent banale pot avea un impact uriaş. Michelle, care s-a luptat ani de zile cu anorexia, evită întotdeauna gogoşile. S-a temut toată viaţa de ele – s-a temut că, dacă mănâncă una, o să dea gata toată cutia. S-a temut că, dacă îşi permite să se delecteze fie şi cu o înghiţitură mică, o să se îngraşe într-o clipă. S-a temut că va pierde controlul. S-a temut că, dacă îşi acordă permisiunea de a experimenta plăcerea, dacă îndrăzneşte să treacă peste interdicţii, voinţa i se va destrăma.

Însă a ştiut şi că, atât timp cât trăieşte cu frica de glazura aceea demodată, rămâne în continuare captivă. într-o

dimineaţă şi-a adunat tot curajul, a intrat într-o brutărie – chiar şi clopoţelul de la uşă şi mirosul de zahăr au făcut-o să transpire – şi şi-a cumpărat două gogoşi pe care le-a adus la şedinţa de terapie, într-un loc în care se simţea sprijinită, în prezenţa liniştitoare a terapeutului cu care împărtăşea această experienţă, Michelle şi-a dat voie să simtă frica, toate acele anxietăţi profund înrădăcinate despre imaginea de sine şi despre propria valoare, despre pierderea controlului. Iar apoi a devenit curioasă în legătură cu experienţa în sine. împreună, ea şi terapeuta au gustat din gogoşi. Michelle a simţit pe limbă glazura crocantă de zahăr. Textura moale şi pufoasă a aluatului, când şi-a

înfipt dinţii în el. Energia stârnită de zahăr inundându-i trupul. Şi-a transformat anxietatea în entuziasm!

Nu ne-am născut cu frica în suflet. Undeva, pe drum, am învăţat acest sentiment.

N-am să uit niciodată o zi anume, pe când Audrey avea zece ani. îi venise o prietenă în vizită şi se jucau amândouă în camera ei. Tocmai treceam pe lângă uşa deschisă, cu un coş mare de rufe în braţe, când pe stradă s-a auzit trecând o ambulanţă cu sirenele urlând, un sunet la auzul căruia tresar şi astăzi. Am fost uluită s-o văd pe Audrey plonjând direct sub pat. Prietena ei o privea uimită, bulversată de această reacţie. Cumva, probabil tot văzându-mă *pe mine* cum

tresar la auzul sirenei, fiica mea a învăţat să se teamă. Mi-a internalizat frica.

UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT – NU ESTE IDENTITATEA TA.

Adeseori, reacţiile emoţionale care încolţesc în noi nici măcar nu sunt ale noastre – sunt cele pe care le învăţăm uitându-ne la alţii. Aşa că te poţi întreba: „Asta este frica mea? Sau a altcuiva?” Dacă frica aparţine într-adevăr mamei tale, tatălui tău, bunicii sau partenerului de viaţă, nu ai de ce s-o mai duci cu tine.

Pur şi simplu las-o jos. Eliberează-te de încărcătură. Las-o în urmă.

Apoi alcătuieşte o listă cu fricile rămase.

în acest fel începi să le înfrunţi, mai degrabă decât să te lupţi cu ele, să fugi de ele sau să le tratezi cu medicamente.

Am făcut acest exerciţiu cu pacienta mea, Alison, cântăreaţa profesionistă. Se lupta cu urmările unui divorţ şi avea de gestionat şi nişte afecţiuni fizice – tremor vocal, dureri de spate – care îi afectau capacitatea de a lucra. Lista ei de frici includea următoarele:

Să fiu singură.
Să-mi pierd veniturile.
Să rămân săracă, poate fizrâ casă.
Să fiu bolnavă si să n-am pe nimeni

care să mă ajute.

Să fiu respinsă de ceilalți.

Am rugat-o să mai treacă o dată prin această listă şi să decidă cât de realistă era fiecare dintre aceste frici. Dacă era realistă – o îngrijorare validă având în vedere faptele din viaţa ei – o încercuia şi scria un „R” alături. Dacă frica era nerealistă, o tăia de pe listă. A descoperit că două dintre frici nu erau realiste. Cu veniturile din drepturile de autor şi economiile pentru pensie avea o plasă de siguranţă. Chiar dacă îşi pierdea veniturile, ceea ce era destul de probabil, având în vedere turneele pe care fusese nevoită să le anuleze, părea puţin posibil să-şi piardă casa şi să sfârşească pe străzi. A tăiat *să rămân*

săracă, poate fizrâ casă. A tăiat şi *să fiu respinsă de ceilalţi.* Evenimentele din viaţa ei arătau un alt adevăr – acela că era o artistă admirată, o prietenă preţuită. Mai important, şi- a dat seama că a fi sau nu acceptată de alţii nu depindea de ea. învăţa să se iubească pe sine. Ce credeau alţii despre ea era treaba lor.

Cele trei frici rămase au primit un „R": să fiu singură, să-mi pierd veniturile, să fiu bolnavă şi să n-am pe nimeni care să mă ajute.

I-am cerut să scrie o listă cu câteva lucruri pe care le-ar putea face azi pentru sine, pentru a se proteja şi a-şi construi viaţa dorită. Dacă se temea de singurătate şi voia să intre din nou într-

o relaţie, putea să se înscrie într-o aplicaţie pentru întâlniri romantice, să petreacă o zi privindu-i în ochi pe necunoscuţii cu care se intersecta (nu ştii niciodată pe cine vei întâlni!), să meargă la întâlnirile Codependenţilor Anonimi, ca să poată începe o nouă relaţie dintr-o ipostază mai sănătoasă decât aceea în care fusese când se măritase cu fostul soţ. Pentru a face faţă fricii de a fi bolnavă fără un ajutor în preajmă, putea căuta resursele disponibile pentru situaţia în care ar avea nevoie de îngrijire. Ce organizaţii pentru îngrijirea la domiciliu erau disponibile în zonă? Cât costau? Erau acoperite de asigurare? Şi aşa mai departe. Nu e vorba să ne alungăm

fricile. Ci să nu le lăsăm să ne domine. Să invităm şi alte voci prezente în încăpere să ia cuvântul. Şi apoi să facem ceva. Să preluăm responsabilitatea. Să cerem ajutorul.

Adeseori când rămânem blocaţi nu este pentru că nu ştim *ce* să facem. Este pentru că ne temem că nu vom face lucrul acela suficient de bine. Suntem autocritici. Avem standarde înalte. Vrem aprobarea celorlalţi – şi cel mai mult pe a noastră – şi credem că o putem căpăta fiind Superman sau Superwoman. Dar dacă eşti perfecţionist, vei începe să amâni şi să tărăgănezi, pentru că „perfect" înseamnă „niciodată".

Gândeşte-te şi altfel. Dacă eşti perfecţionist, intri în competiţie cu

Dumnezeu. Iar tu eşti om. O să greşeşti. Nu încerca să-l învingi pe Dumnezeu, pentru că Dumnezeu va câştiga întotdeauna.

Nu este nevoie de curaj pentru a căuta perfecţiunea. Dar este nevoie de curaj pentru a fi om obişnuit. Pentru a spune: „Sunt OK cu mine însămi/însumi”. Pentru a spune: „«Destul de bun» este destul de bine.”

Câteodată, fricile noastre sunt dureros de realiste, iar resursele noastre pentru a le alunga sunt limitate.

La fel i s-a întâmplat şi lui Lauren, mamă a doi copii mici care, la patruzeci de ani, a fost diagnosticată cu cancer. Boala a fost închisoarea ei. Fricile pentru viitor – referitoare la moarte, la copiii

care aveau să crească fără ea – au devenit al doilea rând de zăbrele. Într-o zi mi-a spus ce o speria cel mai tare – faptul că avea să moară fără să fi trăit cu adevărat. Era prinsă într-o căsătorie abuzivă din punct de vedere fizic şi emoţional. îşi dorea cu ardoare să-şi protejeze copiii şi să trăiască eliberată de controlul exercitat de soţul ei, departe de violenţa lui. Dar părea imposibil să-l părăsească. Cancerul o vulnerabilizase din punct de vedere fizic şi financiar, agravând o situaţie deja periculoasă. Să o rupă cu soţul ei reprezenta un risc prea mare.

Am explorat împreună diferenţa dintre stres şi disperare. Disperarea reprezintă ameninţare şi incertitudine continue,

aşa cum era la Auschwitz – când faceam duş, nu ştiam niciodată ce va veni pe ţeavă, apă sau gaz. Disperarea e toxică. înseamnă să nu ştii niciodată când îţi va cădea o bombă pe casă, să nu ştii niciodată unde vei dormi noaptea. Stresul, pe de altă parte, este un lucru bun, de fapt. Ne cere să înfruntăm o provocare, să găsim soluţii creative, să avem încredere în noi.

EXISTĂ O DIFERENŢĂ ÎNTRE STRES ŞI DISPERARE. DISPERAREA REPREZINTĂ AMENINŢARE ŞI

INCERTITUDINE CONTINUE. PE DE ALTĂ PARTE, STRESUL ESTE UN LUCRU BUN, DE FAPT.

Este atât de solicitant şi periculos să părăseşti ciclul abuzului, încât cele mai multe femei se întorc în repetate rânduri la abuzatorul lor, înainte de a se elibera definitiv – asta dacă o fac vreodată. Fără îndoială că era provocator şi pentru Lauren. Foarte probabil s-ar fi chinuit – să-şi hrănească copiii dintr-un venit redus, să conducă o gospodărie şi să-şi urmeze şi tratamentul ca părinte singur.

Dar n-ar mai fi trăit zi de zi sub ameninţarea violenţei. N-ar mai fi fost disperată.

Cu toate astea, ruperea relaţiei cu soţul ei îi cerea să schimbe o realitate cunoscută cu una necunoscută. De obicei, acest lucru este cel care ne împiedică să ne asumăm riscuri. Suntem tentaţi să rămânem mai degrabă cu ce ştim, aşa dureros şi insuportabil cum e, decât să înfruntăm necunoscutul.

Când rişti, *nu* ştii cum vor evolua lucrurile. E posibil să nu primeşti ce vrei, e posibil ca lucrurile să se înrăutăţească. Dar îţi va fi totuşi mai bine, pentru că vei trăi în lumea asta, aşa cum e ea, nu într-o realitate imaginară creată de frica ta.

Lauren a decis să-şi părăsească soţul.

A spus: „Nu știu cât mai am de trăit. N-o să-mi petrec restul vieții ascultând cum mi se spune că nu-s bună de nimic”.

Când văd că pacienții mei nu se îndreaptă nicăieri, învârtindu-se necontenit în caruselul comportamentului autodistructiv, îi confrunt cu această situație.

— De ce alegi o viață autodistructivă? Vrei să mori?

Ei îmi răspund:

— Da, câteodată chiar vreau.

Este o întrebare profund umană: *A fi sau a nu fi?*

Sper ca tu să alegi mereu să fii. Oricum vei muri într-o zi și o să rămâi așa, mort, pentru foarte multă vreme. De ce să nu devii curios? De ce să nu

vezi ce are să-ţi ofere această viaţă?

Curiozitatea este esenţială. Ea ne permite să ne asumăm riscuri. Când mustim de frică, trăim în trecutul care s-a întâmplat deja sau într-un viitor care nu a venit încă. Când suntem curioşi, ne aflăm aici, în prezent, dornici să descoperim ce urmează să se întâmple mai departe. Este mai bine să rişti şi să te dezvolţi, poate să dai greş, decât să rămâi captiv, fără să ştii vreodată cum ar fi putut fi.

SOLUŢII PENTRU A ŢE ELIBERA DE FRICA PARALIZANTĂ

- ***Pot. Vreau. Doresc.*** *Timp de o zi notează de câte ori spui „nupot, trebuie, încerc". „Nupot" înseamnă „nu o să". „ Trebuie"şi „ar trebui" înseamnă că am renunţat la*

libertatea mea de alegere. Iar „încerc” este o minciună. Elimină acest limbaj din vocabularul tău. Nu poți renunța la ceva dacă nu înlocuiești acel ceva cu altceva. înlocuiește limbajul fricii cu altceva: „pot, vreau, doresc, aleg, sunt”.

- ***Schimbarea este sinonimă cu dezvoltarea personala.*** *Astăzi fiz un lucru altfel decât l-ai făcut ieri. Dacă merg întotdeauna la serviciu pe același drum, alege o rută diferită – sau du-te cu bicicleta ori cu autobuzul. Dacă de obicei ești prea grăbit sau prea preocupat ca să schimbi două vorbe cu casiera de la băcănie, încearcă să o privești în ochi și să faci un pic de conversație.*

Dacă, de obicei, acasă sunteţi prea ocupaţi ca să cinaţi în familie, încercaţi să vă aşezaţi cu toţii la masă, fizrâ televizor şi jură telefoane puse pe masă. Aceşti paşi mici ar putea părea nesemnificativi, dar îţi antrenează de fapt creierul pentru a şti că eşti capabil de schimbare, că nimic nu e săpat în piatră şi că alegerile şi posibilităţile tale sunt nelimitate. Iar să devii curios în privinţa vieţii tale îţi va transforma anxietatea în entuziasm. Nu trebuie să rămâi acolo unde eşti, cum eşti, să faci ceea ce faci. Combină lucrurile. Nu eşti blocat nicăieri.

- ***Identifică-ţi fricile.*** *Fă o listă cu fricile tale. Pentru fiecare dintre ele,*

întreabă-te: „Asta e frica mea,? Sau a altcuiva?" Dacă e o frică moştenită sau preluată, tai-o de pe listă. Renunţă la ea. Nu e a ta ca s-o cari după tine. Pentru fiecare dintre fricile rămase, hotârâşte-te cât e de realistă. Dacă e vorba de o îngrijorare reală, dată de evenimentele din viaţa ta, încercuieşte- o. Pentru fiecare frică realistă, decide dacă îţi provoacă disperare sau stres. Disperarea reprezintă pericol şi incertitudine cronice. Dacă trăieşti în disperare, prima şi cea mai importantă responsabilitate a ta este să te îngrijeşti de siguranţa ta şi de nevoile de supravieţuire, în măsura

în care este posibil acest lucru. Fă tot ce-ţi stă în putere pentru a te proteja. Dacă frica îți provoacă stres, acceptă faptul că acest stres poate fi sănătos. Identifică în ce fel îți oferă o oportunitate de dezvoltare. în cele din urmă, pentru fiecare dintre fricile realiste, generează o listă de lucruri pe care le

poți face azi pentru tine, pentru a deveni mai puternic /â si a-ţi clădi viața pe care ți-o dorești.

Este vorba despre cuvântul *shrink,* provenit din *head + shrinker,* termen ce se referă la obiceiul unor triburi amazoniene de a „micşora" capetele tăiate ale duşmanilor.

Capitolul 10. Nazistul din tine

închisoarea judecării altora

Anul trecut, pe când eram cu Audrey în Lausanne, Elveţia, am susţinut un discurs adresat unui grup de directori executivi şi instructori de leadership din întreaga lume, la International Institute of Management Development, una dintre şcolile de business de elită din Europa. La cina organizată după conferinţă, oaspeţii m-au uluit cu toasturile lor de mulţumire şi apreciere, venite din adâncul inimii. Dintre toţi, un bărbat anume mi-a lăsat o impresie

foarte puternică. Era înalt; avea părul ondulat şi uşor grizonant, faţa prelungă cu o expresie tristă şi privirea inteligentă. Mi-a spus că resimţise ca pe un dar mai ales cuvintele pe care le spusesem despre iertare. Apoi a început să plângă. Cu lacrimile curgând pe obraji, a adăugat: „Şi eu am o poveste. Este atât de greu s-o spun”.

Audrey s-a uitat la mine. Am schimbat o privire, o recunoaştere tăcută a distrugerilor colaterale lăsate de traumă, durerea care continuă să existe atunci când este păstrat un astfel de secret. Când s-a terminat dineul formal, Audrey s-a scuzat şi şi-a croit drum prin încăperea aglomerată spre masa acelui bărbat. Când s-a întors, mi-a spus: „Il

cheamă Andreas şi sigur o să vrei să-i auzi povestea”.

Aveam un program foarte ocupat, dar Audrey a aranjat ca a doua zi să iau prânzul între patru ochi cu Andreas, înainte să plecăm spre casă. Tăcut şi aşezat, a desfăşurat în faţa mea bucăţi din povestea lui, un mozaic de momente de conştientizare pe care le pusese cap la cap de-a lungul timpului.

În prima piesă de puzzle, Andreas are nouă ani şi se află împreună că tatăl său la o expoziţie organizată într-un orăşel de lângă Frankfurt. „Fiule, iată lista tuturor primarilor pe care i-a avut acest oraş”, recită tatăl, arătând cu un deget gros spre unul dintre nume: Hermann Neumann. Hermann este al doilea

prenume al lui Andreas. Degetul tatălui bate în numele inscripţionat, rostind cu un glas în care se simte amestecul ciudat de tristeţe, furie, dor şi mândrie: „El este bunicul tău”.

Bunicul lui Andreas murise cu zece ani înainte de naşterea lui. Nu avea nicio reprezentare personală despre el, nicio idee despre ce fel de om a fost, despre cum s-ar fi simţit să stea pe genunchii lui şi să-l asculte spunându-i o poveste. Nimeni nu i-a vorbit despre acest bunic. în schimb, în locul pe care trebuia să-l ocupe patriarhul familiei domnea o tăcere grea. Andreas simţea că bunicul absent avea ceva de-a face cu întunericul care răzbătea uneori din privirea tatălui şi a unchilor săi. Era prea

mic ca să înţeleagă că nu exista decât o cale pentru ca cineva să ocupe o poziţie administrativă oficială în Germania, între anii 1933 şi 1943.

A mai durat nouă ani pentru ca următoarea piesă de puzzle să prindă formă. Andreas tocmai se întorsese în Germania după un an petrecut în Chile, ca student la un schimb de experienţă. Unul dintre unchii săi, aflat de ani de zile în lupta cu alcoolismul, tocmai decedase, iar Andreas a mers acasă la el să cureţe boxa din subsol. A zărit-o pe când stătea în lumina tulbure, încercând să-şi obişnuiască ochii cu întunericul şi cercetând fugar rafturile înţesate cu cărţi şi obiecte, în încercarea de a-şi da seama cât îi va lua să le

golească. Era o valiză veche de lemn, pe care fusese lipit un abţibild vechi, ciudat de familiar. S-a apropiat şi şi-a dat seama că era vorba despre o etichetă de vamă din Arica, Chile, purtând o ştampilă cu anul 1931. Eticheta de piele de pe geamantan avea înscris numele bunicului. De ce nu-i spusese nimeni, la plecarea lui în Chile, că şi bunicul călătorise cândva acolo? Şi de ce găsirea acestei valize îl neliniştea?

I-a întrebat pe părinţi. Tatăl lui a ridicat din umeri şi a ieşit din cameră. Mama a spus ceva foarte vag, de genul: „Cred că a fost implicat în una, alta, şi a plecat pentru câteva luni”. La începutul anilor 1930, Germania a trecut printr-o

criză economică teribilă. Poate că bunicul căutase oportunităţi în lumea largă, aşa cum făcuseră şi alţi tineri germani în acei ani de sărăcie lucie.

Andreas s-a convins că acesta era adevărul şi a făcut tot ce-a putut ca să ignore senzaţia agasantă că povestea era mai complicată de-atât.

Câţiva ani mai târziu, a cerut permisiunea celuilalt frate al tatălui său să frunzărească actele vechi ale familiei şi amintirile depozitate în spatele casei acestuia. Instinctul îi spunea că s-ar putea să găsească în trecutul bunicului o explicaţie pentru tranşeele de frământări care uneau generaţiile acestei familii – pentru lupta tatălui şi a unchilor cu alcoolismul, pentru

comportamentul lor ascuns şi închis în sine, despre care Andreas simţea că are de-a face cu ruşinea.

Zile întregi a citit şi a sortat hârtii şi, încetul cu încetul, au ieşit la iveală tot mai multe piese din puzzle. Vechiul paşaport al bunicului, ştampilat de serviciul de imigrări din Chile, consemnându-i sosirea în 1930 şi plecarea în 1931. O telegramă trimisă către bunicul lui în 1942, la locul de muncă din Frankfurt, unde lucra ca funcţionar pentru un mare conglomerat industrial. „Ai scos toate bicicletele şi lucrurile din casa din Frankfurt?”, spunea textul telegramei semnate de fratele bunicului. Un mesaj ciudat.

Apoi Andreas a văzut adresa de retur.

Fratele bunicului trimisese mesajul de la cartierul general al Gestapoului, din Marsilia. Cum îi fusese permis accesul la un aparat telex nazist? De ce primise bunicul un mesaj personal de la un birou Gestapo? Cât de adânci erau legăturile familiei cu naziştii?

A continuat să scotocească prin hârtii şi a găsit o scrisoare de la un prieten de familie care îi anunţa că fratele bunicului murise în timpul războiului, într-o misiune de retragere din Franţa, când maşina lui trecuse peste o mină. în urma exploziei nu mai fuseseră recuperate nici acte de identitate, nici obiecte personale. Andreas a mai descoperit şi scrisori de la bunicul lui spre bunică, trimise dintr-un lagăr pentru prizonieri

de război din sudul Germaniei. Ce infracţiuni pretinse sau reale îl trimiseseră pe bunicul lui în închisoare?

Ani de zile a căutat mai multe informaţii, dar nu dădea decât peste fundături. în ciuda perioadei de detenţie a bunicului, nu părea să existe alte dovezi ale unui proces sau ale unei anchete asupra faptelor ilegale comise de acesta. într-un ultim efort de a umple golurile din istoria familiei, Andreas a contactat arhivele naţionale din ţara unde trăiseră bunicii lui după război. într- un târziu i-a fost înmânat un dosar anemic. înăuntru erau doar câteva foi de hârtie, inclusiv o evidenţă cronologică tipărită ce ocupa doar o jumătate de pagină.

în 1927, pe când avea douăzeci de ani, bunicul lui s-a alăturat SA – Sturmabteilung, prima grupare paramilitară a partidului nazist, înfiinţată ca să- i persecute pe evrei; membrii ei aruncau cu pietre în ferestrele locuinţelor evreilor şi dădeau foc clădirilor, creând un climat de frică şi violenţă şi contribuind, astfel, la ascensiunea la putere a lui Hitler. Apoi, bunicul lui a părăsit SA în 1930 – anul în care a plecat în Chile – dar s-a întors câteva luni mai târziu şi s-a înscris din nou în grupare, de data aceasta cu grad mai mare, de comandant de brigadă şi membru al partidului nazist. Aceste decizii i- au înlesnit obţinerea, în 1933, a unui job la serviciul administrativ

financiar din Frankfurt şi apoi a postului de primar în orăşelul unde tatăl lui Andreas îi arătase numele inscripţionat – Hermann Neumann – patru silabe încărcate de o grea moştenire.

— îi port numele, a spus Andreas. Celulele mele stern provin din celulele lui. în mod fundamental, sunt un rezultat – un produs – al ceea ce s-a întâmplat.

Îşi simţea contaminată propria identitate.

Iar istoria părea să se repete. în aceeaşi perioadă în care Andreas afla adevărul despre bunicul lui, mişcarea de extremă dreaptă câştiga teren într-o Germanie de est devastată economic.

— Am văzut fotografii cu oameni

care fugeau după imigranţii din Chemnitz, mi-a spus el, şi ştiam că şi bunicul făcuse acelaşi lucru.

Şi-a schimbat oficial numele din Hermann în Phileas, după personajul omonim Phileas Fogg din romanul *Ocolul Pământului în optzeci de zile,* al lui Jules Verne, o carte ce stârnise curiozitatea despre lume a micului Andreas. Schimbarea numelui a reprezentat un act de distanţare de bunicul său, de retezare a conexiunilor personale cu greşelile acestuia, de a spune: „Da, sunt nepotul lui Hermann şi nu am de ce să-i port prenumele”.

Andreas mi-a spus că încearcă încă să se elibereze de povara trecutului – de ruşinea permanentă că este sânge din

sângele unui criminal, că însăşi viaţa lui este rezultatul beneficiilor câştigate de bunicul său de pe urma prigonirii altor oameni, de pe urma nedreptăţilor. Există o vină colectivă pe care mulţi germani o trag după ei, din păcate. Dacă eşti german, hutu sau urmaş al unora care au instaurat apartheidul, genocidul sau altă situaţie ce presupune violenţe şi nedreptăţi sistematice, îţi spun doar atât: nu eşti tu de vină. Atribuie vina criminalilor şi ia pe urmă decizia.

— Cât ai de gând să faci această alegere şi să o duci cu tine mai departe? l- am întrebat pe Andreas. Care este moştenirea pe care vrei s-o transmiţi *tu* mai departe? Vrei să rămâi ancorat în

trecut? Sau poţi găsi o modalitate de a-i elibera pe cei pe care-i iubeşti şi pe tine însuţi/însăţi?

Până la călătoria noastră în Europa, habar n-am avut că propria mea fiică se lupta cu această întrebare.

Nici eu, nici Audrey nu ne amintim ca în copilăria ei să fi vorbit măcar despre trecutul meu. A aflat despre Holocaust la şcoala de duminică şi l-a întrebat pe Béla ce înseamnă. El i-a spus că şi eu fusesem la Auschwitz. Atunci a pus lucrurile cap la cap. Simţise că existau chestiuni despre care nu vorbeam; ştia că era vorba despre o durere ascunsă. Şi totuşi, pentru că nu voia să întrebe – sau poate că la un anumit nivel nici nu voia să ştie – adevărul nu ieşise la

iveală.

Acum era complet la vedere. Când am început să vorbesc mai deschis, public, despre trecutul meu, Audrey nu a ştiut ce să facă cu sentimentele stârnite înăuntrul ei de istoria mea. Se întreba cum suferinţa mea şi a lui Béla s- ar fi putut transmite şi în ADN-ul ei şi era îngrijorată să nu transmită această traumă propriilor copii. Ani de zile a evitat cărţile, filmele, muzeele şi evenimentele care aveau legătură cu Holocaustul.

Când ducem cu noi o moştenire dificilă, adeseori reacţionăm într-unul din următoarele două moduri: îi opunem rezistenţă sau ne detaşăm de ea; luptăm sau fugim de ea. Deşi se aflau pe feţele diferite ale aceleiaşi tragedii,

Andreas şi Audrey păşeau pe acelaşi drum: se răfuiau cu un adevăr brutal şi încercau să-şi dea seama cum să-i reziste şi să-l care după ei mai departe.

* * *

SĂ OPREŞTI BIGOTISMUL ÎNSEAMNĂ SĂ ÎNCEPI CU TINE. LASĂ DEOPARTE JUDECATA ŞI ALEGE COMPASIUNEA.

în afară de a păstra tăcerea, în efortul de a-mi proteja copiii de durerea pe care o simţeam, nu am luat seama la

impactul extins al acestei moşteniri până la începutul anilor 1980, când un băiat de paisprezece ani a venit la şedinţa de terapie stabilită de instanţă. Era îmbrăcat în tricou şi ghete maronii; a pus coatele pe masă şi a început o tiradă furioasă despre cum poate fi „albită" din nou America, despre cum trebuie uciși toţi evreii, cioroii, mexicanii şi gălbejiţii. M-a trecut un val de furie. îmi doream din răsputeri să-l scutur şi să-i spun: „Cum îndrăzneşti să vorbeşti aşa? Ştii cine sunt eu? Mama a murit într-o cameră de gazare!" Când eram pe punctul să mă reped la el şi să-l strâng de gât, am auzit o voce interioară: „Găseşte bigotul din tine".

Imposibil, mi-am zis. Eu nu sunt

bigotă. Eu sunt supraviețuitoare a Holocaustului şi imigrantă. Mi-am pierdut părinţii din cauza urii. în fabrica din Baltimore am folosit baia „de culoare”, din solidaritate cu colegele mele afro-americane. Am mărşăluit pentru drepturile civile, alături de Dr. Martin Luther King Jr. Nu sunt bigotă!

Dar pentru a stopa bigotismul trebuie să începi cu tine. Să laşi deoparte judecata şi să alegi compasiunea.

Am tras adânc aer în piept, m-am aplecat spre el cu cât de multă bunătate am putut stoarce din mine şi i-am zis: „Spune-mi mai multe despre asta”.

Era un gest mărunt de acceptare – nu a ideologiei lui, ci a persoanei lui. Şi a fost suficient pentru ca el să înceapă să

vorbească un pic despre copilăria singuratică, părinţii absenţi şi neglijarea severă pe care o suferise. Auzindu-i povestea, mi-am amintit că nu se alăturase unui grup extremist fiindcă se născuse cu ura în suflet. El căuta ceva ce ne dorim cu toţii: acceptare, atenţie, afecţiune. Asta nu e o scuză. Dar atacându-l n-aş fi făcut decât să hrănesc seminţele lipsei de valoare plantate prin felul în care fusese crescut. Am putut alege să-i adâncesc alienarea sau să-i ofer o altă variantă de refugiu şi de sentiment al apartenenţei.

Nu l-am mai văzut niciodată. Nu ştiu dacă a continuat pe calea prejudecăţilor, crimei şi violenţei sau dacă a reuşit să se vindece şi să dea un alt sens vieţii lui.

Dar ştiu că a venit pregătit să-i ucidă pe unii ca mine şi a plecat într-o dispoziţie mai blândă.

Chiar şi un nazist poate fi un mesager al lui Dumnezeu. Acest băiat a fost învăţătorul meu, îndrumându-mă spre alegerea pe care o am mereu la dispoziţie, de a înlocui judecata cu compasiunea – de a recunoaşte omenia pe care o împărtăşim cu toţii şi de a practica iubirea.

În întreaga lume se întrezăreşte o resurecţie a fascismului. Strănepoţii mei sunt pe cale să moştenească o lume captivă încă în ghearele prejudecăţilor şi urii, unde copiilor li se strigă epitete rasiste la locul de joacă şi unde elevii aduc arme la şcoală, unde statele ridică

ziduri pentru a refuza azilul semenilor lor. în această stare de frică şi vulnerabilitate, este foarte tentant să-i urăşti pe cei care urăsc. Dar îmi pare rău pentru cei învăţaţi să urască.

Şi mă identific cu ei. Dacă m-aş fi născut în Germania rasei ariene, în loc să fiu evreică unguroaică? Dacă l-aş fi auzit pe Hitler declamând: ‚Astăzi Germania, mâine lumea"? Poate că aş fi devenit şi eu membră a Tinerimii Hitleriste, gardiană la Ravensbriick.

Nu suntem toţi urmaşi de nazişti. Dar fiecare are un nazist în el.

Libertatea înseamnă să alegem în fiecare clipă dacă lăsăm să acţioneze Gandhi din noi sau nazistul din noi. Iubirea cu care ne-am născut sau ura pe

care am învăţat-o.

Nazistul interior este acea parte din tine care are capacitatea de a judeca şi de a reprima compasiunea; îţi refuză dreptul de a fi liber şi-i persecută pe ceilalţi atunci când lucrurile nu merg aşa cum vrea el.

Eu încă învăţ cum să mă eliberez de nazistul din mine.

Într-una din zilele trecute am luat prânzul la un club foarte elegant, împreună cu nişte femei care arătau, fiecare, de un milion de dolari. „De ce-mi petrec după-amiaza alături de aceste persoane care arată ca păpuşile Bărbie?”, m-am întrebat. Aşa m-am surprins pe mine însămi în plină judecare a altora, implicată în acelaşi tip de

mentalitate noi-versus-ceilalţi care îi ucisese pe părinţii mei. După ce am lăsat prejudecăţile deoparte, am descoperit că femeile acelea aveau o judecată profundă, că trecuseră prin dificultăţi şi suferinţe. Fusesem gata să le fac din condei.

Într-o altă seară am vorbit la Chabad, unde s-a întâmplat ca în public să se afle un alt supravieţuitor. în timpul sesiunii de întrebări şi răspunsuri care a urmat discursului meu, el m-a întrebat: „De ce te-ai conformat atât de repede la Auschwitz? De ce nu te-ai revoltat?”. Ridica tonul pe măsură ce vorbea. Am început să-i explic că, dacă aş fi încercat să-i înfrunt pe gardieni, aş fi fost împuşcată pe loc. Răzvrătirea nu m-ar fi

eliberat. Aş fi pierdut tot restul vieţii mele. Dar apoi mi-am dat seama că reacţionam la agitaţia lui prin a-mi apăra deciziile din trecut. Dar ce se întâmpla cu prezentul? Poate că asta era singura oportunitate din viaţă de a-i oferi acestui om compasiunea mea. „îţi mulţumesc mult că ai venit azi, aici. îţi mulţumesc şi că ne-ai împărtăşit experienţa ta", i-am spus.

Când trăim în închisoarea judecării altora, nu doar că-i transformăm pe aceştia în victime. Ne victimizăm şi pe noi înşine.

Când am cunoscut-o, Alex păşea pe calea îngrijirii de sine. Mi-a arătat tatuajul de pe braţ. Scria: „FURIE". Iar dedesubt scria: „IUBIRE".

— Aşa am crescut eu, mi-a spus. Tata a fost furia. Mama a fost iubirea.

Tatăl fusese ofiţer de poliţie şi îi crescuse pe ea şi pe fratele ei într-o atmosferă de genul: *şterge-ţi expresia aia de pe faţă; nu fi o povară; nu-ţi arăta emoţiile; prefa-te că eşti bine; greşelile sunt interzise.* Adeseori ajungea acasă încărcat de situaţia de la serviciu, iar Alex a învăţat repede să se retragă în camera ei atunci când furia lui dădea în clocot.

— întotdeauna am crezut că era vina mea, a mărturisit ea. Nu ştiam din ce cauză era aşa supărat. Nu mi-a spus nimeni, niciodată: „Nu e vorba de tine. Tu n-ai greşit cu nimic”. Am crescut crezând că *eu* eram cea care îl supăra,

că era ceva în neregulă cu mine.

Acest sentiment de vină şi judecare de sine a devenit atât de înrădăcinat, încât şi ca adult se temea să ceară lucrătorului din magazin să-i dea un produs aflat pe rafturile mai înalte.

— Eram sigură că el o să-şi spună: „Ce tâmpită e şi asta”.

Alcoolul i-a oferit o uşurare temporară a inhibiţiilor, grijilor şi fricii. Până când a sfârşit la reabilitare. Când am vorbit cu ea, nu mai băuse deloc de treisprezece ani şi tocmai renunţase la slujba extenuantă din dispeceratul de urgenţă unde lucrase mai mult de douăzeci de ani, pentru că era dificil să echilibreze munca şi nevoile speciale ale fiicei sale cu dizabilităţi. în viaţa ei intervenise un

nou subiect: cum să reacţioneze cu blândeţe faţă de ea însăşi.

Şi simţea că acest obiectiv îi era zădărnicit ori de câte ori era cu familia. în timp ce mama ei întruchipa căldura, siguranţa, blândeţea şi iubirea, fiind împăciuitoarea familiei, gata să lase lucrurile să curgă de la sine şi să lase totul deoparte ca să fie alături de copii şi nepoţi, făcând chiar un obicei din organizarea cinelor în familie astfel încât să pară la fel de speciale ca o sărbătoare, tatăl lui Alex era în continuare furios şi morocănos. îl urmărea atentă, înregistrându-i comportamentul, aşa încât să se poată feri din calea lui.

într-o excursie făcută recent împreună

cu părinţii ei, observase toate comentariile negative făcute de tată la adresa altora.

— Cei de alături îşi pregăteau locul de campare şi tata a spus: „Asta e partea mea preferată – să-i privesc pe idioţi cum încearcă să-şi dea seama ce au de făcut”. Aşa am crescut. Cu tata uitându-se la ceilalţi şi râzând când îi vedea greşind. Nu-i de mirare că aveam impresia că oamenii cred lucruri îngrozitoare despre mine! Nu-i de mirare că-l urmăream, ca să observ orice zvâcnire de muşchi şi orice grimasă – un indiciu din care să ştiu că trebuie să-l împiedic să se enerveze. M-a speriat de moarte toată viaţa.

— Persoana cea mai

respingătoare este cel mai bun profesor al tău, i-am spus. El te învaţă să cercetezi în tine ce nu-ţi place la el. Deci, cât timp petreci judecându-te? Speriindu-te singură?

Am cercetat felul în care se reducea *singură* la tăcere. Cursul de spaniolă pe care voise să-l urmeze, dar la care nu îndrăznise să se înscrie, orele de la sala de sport unde îi era teamă să participe.

Suntem cu toţii victime ale victimelor. Cât de mult vrei să mergi înapoi, în căutarea sursei? Este bine să începi chiar cu tine.

Câteva luni mai târziu, Alex mi-a mărturisit că găsise curajul şi acceptarea de sine pentru a se înscrie la cursul de spaniolă şi la orele de sport. ‚Am fost

întâmpinată cu braţele deschise", a spus ea. „Ba chiar m-au ales să concurez în echipa feminină de haltere."

Când îl abandonăm pe nazistul interior, dezarmăm şi forţele interioare şi exterioare care ne trag înapoi.

— Jumătate din tine e tatăl tău, i-am spus lui Alex. Pune-l într-o lumină bună. învăluie-l în lumină albă.

Asta am învăţat la Auschwitz. Dacă încercam să înfrunt gardienii, aş fi fost împuşcată. Dacă încercam să fug, aş fi intrat în sârma ghimpată şi aş fi fost electrocutată. Aşa că mi-am transformat ura în milă. Am ales să-mi fie milă pentru gardienii aceia. Fuseseră spălaţi pe creier. Li se furase inocenţa. Fuseseră aduşi la Auschwitz ca să arunce copii în

camera de gazare, încredinţaţi că scapă lumea de un cancer. Ei îşi pierduseră libertatea. Eu încă o aveam pe a mea.

La câteva luni după vizita noastră la Lausanne, Audrey s-a reîntors la International Institute of Management Development pentru a susţine un workshop împreună cu Andreas, într-un program de Leadership de Mare Performanţă.

— Noi doi am crescut pe feţele diferite ale unei curele de transmisie a secretelor şi ororilor, a spus Andreas.

Astăzi, colaborează pentru a-i ajuta pe liderii din business să se concentreze asupra vindecării interioare – să înfrunte trecutul şi să schiţeze cursul spre o realitate mai bună.

Printre participanţi se numără europeni, mai ales din Germania şi din ţările învecinate, persoane aflate la treizeci, patruzeci şi cincizeci de ani – o generaţie sau două depărtare de al Doilea Război Mondial, curioşi să afle ce s-a întâmplat în familiile lor în timpul războiului. Alţii vin din Africa sau Europa de sud-est, din ţări răvăşite de violenţe, care încearcă să-şi dea seama cum să înfrunte şi să se elibereze de tragediile trăite – sau provocate – de familiile lor. Acest workshop despre vindecarea interioară, susţinut de fiica unei supravieţuitoare a Holocaustului şi nepotul unui nazist, este un exemplu extraordinar nu doar despre *cum* să ne vindecăm, ci şi *de ce* s-o facem. Pentru

noi înşine, dar şi pentru ce aduce lumii vindecarea noastră. Pentru noua moştenire pe care o dăm mai departe.

— Eram părtaş la tăcerea ce înconjura trecutul, a spus Audrey. Mi-era teamă de suferinţă.

Dar şi-a dat seama că evitând să afle mai multe nu făcea decât să ţină durerea în ea.

— Acum aş fi mai degrabă curioasă. Şi aş cere ajutor.

Andreas a fost de acord cu ea.

— Mi-a devenit în sfârşit limpede de ce am investit atât de mult timp în trecut, a spus el. Cred că înaintaşii mei ar vrea să îndrepte lucrurile, dacă aşa ceva ar fi posibil. Acum că mi-am dat seama de asta, am făcut pace cu ei. Nu

mă pot opri să nu mă întreb de ce au făcut ce au făcut. Mă pot concentra, însă, pe ceea ce fac acum pentru a contribui la menţinerea păcii.

Suntem născuţi să iubim; ura o învăţăm. Depinde de noi ce alegem între acestea două.

SOLUŢII PENTRU A TE ELIBERA DE JUDECAREA ALTORA

- ***Cei mai buni profesori ai noştri.*** *Cei mai toxici şi respingători oameni din viaţa noastră ne pot fi cei mai buni profesori. Data viitoare când te afli în prezenţa cuiva care te supără sau te jigneşte, îmblânzeşte-ţi privirea şi spune-ţi: „E o fiinţă umană, nici mai mult, nici mai puţin. E o fiinţă umană, ca mine". Apoi întreabă: „ Ce o să învăţ de la tine?".*

- ***Suntem născuți să iubim; ura o învățăm.*** *Fă o listă cu mesajele pe care le-ai auzit în copilărie şi care împărţeau oamenii în categorii: noi/ei; bun/rău; corect!greşit. încercuieşte acele mesaje care descriu felul în care vezi lumea azi. Acum observă unde e posibil să-i judeci pe alții. în ce fel îți afectează relațiile această judecare a altora? îți limitează alegerile sau capacitatea de a-ți asuma riscuri?*
- ***Care este moştenirea pe care vrei s-o dai mai departe?*** *Nu putem alege ce au făcut înaintaşii noştri sau ce li s-a făcut lor. Dar putem să creăm reţeta pe care o dăm mai departe. Scrie o rețetă pentru o viață bine trăită. la*

lucrurile bune din trecutul familiei tale şi adaugă propriile ingrediente. Oferă generaţiei următoare ceva delicios şi hrănitor ca bază pentru a construi mai departe.

Capitolul 11. Dacă supravieţuiesc astăzi, mâine voi fi liberă

închisoarea lipsei de speranţă

La Auschwitz am fost bântuită de un gând obsesiv: ştie cineva că eu şi Magda suntem aici?

Toate răspunsurile păreau să fie lipsite de speranţă. Dacă oamenii ştiau şi nu interveneau, atunci cât valora viaţa

mea? Şi dacă nu ştia nimeni, cum puteam ieşi vreodată de acolo?

Când m-a copleşit lipsa de speranţă, m-am gândit la ce-mi spusese mama în vagonul de vite întunecat şi aglomerat, pe drum spre închisoare: „Nu ştim unde mergem. Nu ştim ce se va întâmpla cu noi. Dar aminteşte-ţi, nimeni nu- ţi poate lua ceea ce ai în minte."

în timpul nopţilor şi zilelor lungi şi îngrozitoare din închisoare, am ales ce să păstrez în minte. M-am gândit la iubitul meu, Eric, la felul în care povestea noastră de dragoste a înflorit în vreme de război, la cum am făcut picnic pe malul râului şi am mâncat delicioasa friptură de pui şi salata de cartofi pregătite de mama, făcându-ne

planuri de viitor. M-am gândit la cum ar fi să dansez cu el în rochia pe care tata tocmai o croise, înainte să fim forţaţi să ne părăsim casa – la cum probasem rochia, ca să mă asigur că pot dansa în ea şi că fusta se învârteşte înfoiată, la cum poposiseră mâinile lui Eric pe cureluşa subţire din piele întoarsă de pe talia mea. M-am gândit la ultimele cuvinte pe care mi le-a spus când m-a văzut plecând de la fabrica de cărămidă: „N-o să-ţi uit niciodată ochii. N-o să-ţi uit niciodată mâinile”. Şi îmi imaginam reîntâlnirea noastră, felul în care ne topeam unul în braţele celuilalt cu bucurie şi uşurare. Aceste gânduri erau ca o lumânare aprinsă în bezna de nepătruns a orelor şi lunilor. Visele cu

ochii deschişi despre Eric nu puteau şterge oroarea. Nu-mi aduceau părinţii înapoi şi nici nu uşurau suferinţa morţii lor – sau ameninţarea care se întrevedea chiar la adresa vieţii mele. Dar gândul la el m-a ajutat să văd dincolo de locul în care mă aflam, să-mi imaginez un mâine care-i includea pe cei dragi, să ţin la distanţă înfometarea şi tortura. Trăiam iadul pe pământ – dar era o situaţie temporară. Dacă era temporară, îi puteam supravieţui.

Speranţa este, într-adevăr, o chestiune de viaţă şi de moarte. Am cunoscut la Auschwitz o tânără care se încredinţase că lagărul va fi eliberat de sub nazişti până la Crăciun. Văzuse că nou-veniţii erau tot mai puţini, că

germanii se confruntau cu pierderi militare de amploare şi se convinsese singură că era doar o chestiune de săptămâni până să fim iar liberi. Însă Crăciunul a venit şi a trecut. Nimeni n-a eliberat lagărul de sub ocupaţia nazistă. în a doua zi de Crăciun, prietena mea a murit. Doar speranţa o ţinuse în viaţă. Când speranţa ei a murit, a murit şi ea.

Mi-am amintit de această întâmplare la mai mult de şaptezeci de ani după aceea, într-un spital din La Jolla, la câteva luni după lansarea primei mele cărţi, *Alegerea.* Decenii întregi visasem să pun pe hârtie istoria vindecării mele, să-i încurajez pe cât mai mulţi oameni din întreaga lume să se îmbarce alături de mine şi să-şi continue călătoria spre

libertate. Se întâmplau o grămadă de lucruri minunate şi încurajatoare – în fiecare zi primeam scrisori emoţionante de la cititori, invitaţii să vorbesc la conferinţe, la evenimente speciale şi în interviuri cu presa internaţională.

într-o zi foarte emoţionantă, Deepak Chopra m-a invitat să particip la un eveniment live pe Facebook susţinut de el la Chopra Center, în Carlsbad. Eram entuziasmată. Şi pentru că întreţinerea fizică ia timp la vârsta mea, am trecut imediat la treabă. M-am programat la coafat şi machiaj ca să arăt şi să mă simt cât mai bine; mi-am călcat costumul preferat; am încercat să ignor arsurile dureroase pe care le simţeam la stomac, crampele care-mi captau toată

atenţia, ca junghiurile de foame pe care le trăisem la Auschwitz.

— Lasă-mă în pace, i-am spus stomacului, în timp ce mă fardam. Sunt ocupată!

în dimineaţa evenimentului m-am trezit devreme şi m-am îmbrăcat cu grijă, în timp ce îmi aranjam jacheta în oglindă, mi l-am imaginat pe tata privindu- mă: „la te uită la mine acum!”, i-am spus zâmbind.

însă prietena mea care a venit să mă ducă la Chopra Center m-a găsit încovoiată de durere, încercând să depăşesc un alt val de crampe îngrozitoare.

— Nu te duc la niciun eveniment, a spus ea. Te duc la spital.

Nici n-am vrut să aud.

— Mi-a luat două zile să mă pregătesc! i-am spus printre dinţii încleştaţi de durere. Mergem la Chopra Center.

Prietena mea a condus cât de repede a putut şi când am ajuns am intrat în fugă; abia dacă am reuşit să-i salut pe Deepak şi pe soţia lui înainte de a mă prăbuşi în genunchi, în baie. M-am încleştat de marginea vasului de toaletă, îngrozită că o să mă fac de râs dacă fac mizerie pe jos, iar apoi mi-am pierdut cunoştinţa de durere. Când m-am trezit, Deepak mă sprijinea de braţe, ca să mă ajute să ajung la maşină, iar de acolo am fost dusă direct la spital, unde medicii au descoperit că o parte din intestinul

subţire se răsucise şi trebuia tăiat. Era nevoie urgentă de operaţie. „Dacă mai stăteai o oră”, mi-a spus chirurgul, „acum erai moartă”.

La câteva ore după aceea, când m-am trezit din operaţie, ameţită şi amorţită, asistentele mi-au spus că sunt cea mai elegantă pacientă pe care au văzut-o ieşind din sala de operaţie. Se pare că machiajul meu era încă intact.

Dar nu mă simţeam deloc elegantă. Mă simţeam ca un copil neajutorat – deliram din cauza medicamentelor, eram incapabilă să-mi dau seama ce este în jurul meu şi să mă mişc fără ajutor. Trebuia să apăs pe un buton ca să vină cineva să mă ducă la baie şi apoi să aştept cu teama că infirmiera sau

asistenta medicală nu va ajunge la timp. Nu mă simţeam cu adevărat o fiinţă umană. Mă simţeam redusă la un ansamblu de nevoi elementare – foame, sete, evacuare – şi eram incapabilă să le îndeplinesc singură.

Şi cel mai rău dintre toate, eram intubată şi nu puteam vorbi. Faptul că eram deopotrivă neajutorată *şi* incapabilă să vorbesc mi-a deşteptat prea multe amintiri oribile. Am apucat tubul şi am încercat să mi-l scot. Asistentele şi-au făcut griji că aş putea să mă sufoc şi mi-au legat mâinile. Acum eram cu adevărat îngrozită. Reacţiile mele fizice reflexe – simptomele sindromului post-traumatic – cauzate de trauma trecutului meu, indicau că nu pot

fi legată. Spaţiile strâmte sau orice mă ţinea blocată mă făcea să intru în panică. Inima a început să bată într-un ritm periculos, contractându-se înainte de a se umple cu sânge. Legată şi mută în spital am simţit că viaţa era un obiectiv prea îndrăzneţ.

Cei trei copii minunaţi ai mei – Marianne, Audrey şi John – mi-au fost alături din momentul operaţiei şi mi-au pledat neobosiţi cauza, asigurându-se că medicaţia era ajustată în aşa fel încât să rămân permanent lucidă, ba chiar mi-au frecat pielea scorojită cu loţiunea mea preferată de la Chanel. Au venit în vizită şi nepoţii. Rachel şi Audrey mi-au cumpărat un halat moale. Au avut cu toţii atât de multă grijă de mine, au

făcut tot ce le-a stat în putere ca să-mi ofere demnitate şi confort! însă eram legată la atât de multe aparate! Oare aveam vreodată să mai fiu în stare să funcţionez fără ajutorul lor? Nu voiam să respir nicio secundă în plus dacă nu puteam trăi viaţa din plin. Odată ce mi-au fost eliberate mâinile, am gesticulat către Marianne să-mi aducă hârtie şi pix. Am mâzgălit: „Vreau să mor fericită".

M-au asigurat cu toţii că mă vor lăsa să plec atunci când va veni momentul, iar Marianne a băgat bileţelul în buzunar. Nu păreau să priceapă că eram pregătită să plec *chiar atunci.* Mai târziu în aceeaşi zi a trecut să mă vadă doctorul McCaul, pneumologul meu, şi a spus că lucrurile arată bine. A promis că-

mi scot tuburile a doua zi. Copiii mei mi-au zâmbit şi m-au sărutat. „Vezi, mamă”, mi-au spus, „o să fii bine”. Orele după-amiezii au trecut greu, cu toate monitoarele şi aparatele piuind şi licărind în jurul meu. Am încercat să mă conving că sunt bine, spunându-mi: „E temporar, o să supravieţuiesc acestei încercări. „ Am aţipit şi m-am trezit de mai multe ori decât pot număra, apoi am petrecut o noapte agitată şi interminabilă uitându-mă ţintă prin pătrăţelul ferestrei din salon, adormind şi trezindu-mă în răstimpuri. Când am văzut soarele răsărind, mi-am spus că până la urmă reuşisem. Venise ziua când îmi scoteau tubul.

„Este temporar” îmi repetam

aşteptând ca Dr. McCaul să vină şi să mă detubeze. „Este temporar”. Însă când a venit, medicul s-a oprit lângă mine, şi-a verificat de două ori însemnările şi apoi a suspinat: „Cred că trebuie să-l mai lăsăm o zi”.

Nu puteam vorbi ca să-i spun că nu mai aveam în mine încă o zi. Fără să priceapă cât de aproape eram să renunţ la luptă, mi-a zâmbit liniştitor şi şi-a văzut de vizită.

În miezul nopţii care a urmat m-am trezit cu tot trupul ghemuit înlăuntrul meu, gata să rupă legăturile cu lumea. M-am întrebat dacă aşa te simţi când, în sfârşit, renunţi la tot. Apoi am auzit o voce interioară: „Ai făcut-o la Auschwitz. O mai poţi face o dată”. Era alegerea

mea. Puteam să cedez şi să renunţ la luptă. Sau puteam alege speranţa. Un sentiment cu totul nou mi-a invadat corpul. Am simţit trei generaţii – copiii mei, nepoţii şi strănepoţii – strângându-se să mă ţină pe linia de plutire. M-am gândit la Marianne sărind de bucurie când a venit să mă vadă la maternitate după naşterea lui Audrey şi ţipând: „Am primit o surioară! Am primit o surioară!”. La John, ale cărui dificultăţi din copilărie m-au învăţat că indiferent de ce se întâmplă nu trebuie să renunţăm. La chipul luminos al lui Lindsey când a devenit mamă. La vocea dulce a nepotului meu Hale, strigându-mă Gi-Gi Baby. La David pe când abia era un ţânc, ridicându-şi tricoul ca să-l pot

săruta pe buric şi strigând: „Pupă- mă! Pupă-mă!”. La Jordan adolescent, făcând pe durul în prezenţa prietenilor lui, apoi cerând lapte cald şi miere înainte de culcare. La ochii minunaţi ai lui Rachel privindu-mă chiar în dimineaţa aceea, în timp ce-mi masa picioarele. Trebuia să trăiesc pentru că nu mi-aş putea dori niciodată să nu mai privesc ochii aceia! Am simţit darul pe care îl reprezentau ei toţi, darul vieţii. Durerea şi oboseala nu-mi trecuseră, dar măruntaiele şi inima erau vii, vibrând la chemarea unor posibilităţi şi a unui scop, la înţelegerea faptului că mai puteam încă să-i ajut pe ceilalţi, că mai existau încă pe această planetă lucruri pe care îmi doream să le fac.

Când ne vine ceasul, asta este. Nu putem alege când să murim. Dar eu nu-mi mai doream să mor, voiam să trăiesc.

A doua zi medicul a revenit, mi-a fost scos tubul şi Audrey m-a ajutat să mă plimb puţin pe culoar, cu toate aparatele şi perfuziile după noi. Asistentele s-au aliniat pe hol ovaţionând şi aplaudând, uimite să vadă că m-am dat jos din pat, hotărâtă să merg pe propriile picioare indiferent de cât de multă aparatură târâm după mine. După o săptămână eram acasă. Cât am stat legată de patul de spital, alegând speranţa, habar n-am avut că la un an de la momentul acela voi primi un e-mail de la Oprah, în care ea îmi mărturisea că mi-a citit cartea şi voia să-mi ia un interviu în emisiunea

SuperSoul Sunday.

N-avem de unde să ştim ce ne aşteaptă în viitor. Speranţa nu este vopseaua albă pe care o folosim ca să ne mascăm suferinţa. Este o investiţie în curiozitate. O recunoaştere a faptului că, dacă renunţăm acum, n-o să putem vedea niciodată ce avea să urmeze.

SĂ OPREŞTI BIGOTISMUL ÎNSEAMNĂ SĂ ÎNCEPI CU TINE. LASĂ DEOPARTE JUDECATA ŞI ALEGE COMPASIUNEA.

Am crezut că nimic din ce voi mai trăi

n-o să întreacă fericirea pe care am simţit-o când am aflat că sunt însărcinată cu primul meu copil. Medicul m-a avertizat asupra riscului de a păstra sarcina, temându-se că nu sunt suficient de întremată fizic pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului sau pentru a trece prin travaliul naşterii, dar eu am luat-o la fugă pe străzi, după vizita la el, incapabilă să-mi stăpânesc bucuria că, după atâta suferinţă şi moarte inutilă, aveam să aduc pe lume o viaţă. Am sărbătorit mâncând cât m-a ţinut burta pâine de secară şi spătzle de cartof. Am rânjit la imaginea mea reflectată în vitrinele magazinelor. M-am îngrăşat 22 de kilograme.

în deceniile care au urmat de la

naşterea Mariannei, au existat multe lucruri pe care le-am câştigat, le-am pierdut sau aproape că le-am pierdut. Toate m-au învăţat cât de multe am şi cum să apreciez fiecare moment preţios fără să aştept aprobarea sau permisiunea cuiva. Mi s-a amintit iar şi iar: să alegi speranţa înseamnă să alegi viaţa.

Speranţa nu-ţi garantează nimic cu privire la ce o să se întâmple în viitor. Scolioza pe care am căpătat-o în război nu mi-a trecut niciodată. Mi-a afectat plămânii, împingându-i tot mai mult şi mai mult spre inimă. Nu ştiu dacă o să fac un atac de cord sau dacă mă voi trezi într-o dimineaţă incapabilă să respir. Dar alegerea speranţei

influenţează direcţia în care îmi îndrept atenţia în fiecare zi. Pot gândi tinereşte. Pot să-mi umplu fiecare zi din viaţă cu pasiune – să dansez şi să fac un *grand-battement* atât timp cât voi fi în stare s-o fac; să recitesc cărţile care au avut o semnificaţie pentru mine, să merg la film, la operă şi la teatru; să savurez mâncarea bună şi să mă bucur de ultimele creaţii din modă; să-mi petrec timpul cu oameni buni şi integri; să-mi amintesc că pierderile şi traumele nu înseamnă să încetezi să-ţi mai trăieşti viaţa din plin.

„Ai văzut cu ochii tăi cel mai mare rău din lumea asta", îmi spun oamenii. „Cum poţi să-ţi păstrezi speranţa când în lume încă mai există genocide, când

nu există nicio dovadă că nu vor mai exista?”

Când te întrebi cum de mai este posibilă speranţa în condiţiile unei realităţi brutale înseamnă că ai confundat speranţa cu idealismul. Idealismul este aşteptarea ca totul în viaţă să fie corect, bun sau uşor. Este un mecanism de apărare, exact cum este negarea sau iluzia.

Scumpule, scumpo, nu acoperi usturoiul cu ciocolată. Nu are gust bun. Tot aşa, nu există libertate într-o realitate a negării sau în încercarea de a înveli realitatea în zahăr. Speranţa nu este o distragere de la întuneric. Este o confruntare *cu* întunericul.

Abia începusem să scriu la această

carte şi am dat peste un interviu televizat cu Ben Ferencz care, la cei nouăzeci şi nouă de ani ai săi, este ultima persoană încă în viaţă din cei care i-au acuzat pe nazişti la Nürnberg, unde s-a desfăşurat, practic, cel mai mare proces pentru crimă din câte s-au cunoscut vreodată.

Pe atunci, Ferencz avea doar douăzeci şi şapte de ani. Fiul unor imigranţi români, a servit în armata americană în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, a luptat în Bătălia pentru Normandia şi în Ofensiva din Ardeni. Apoi, după eliberarea celor aflaţi în lagărele de concentrare, a fost trimis să adune dovezi. Traumatizat de ceea ce a văzut, a jurat să nu se mai întoarcă niciodată în

Germania.

A revenit acasă, la New York, şi s-a pregătit să practice avocatura, când a fost ales să plece la Berlin ca să cerceteze birourile oficialităţilor naziste şi arhivele, în căutarea de dovezi pentru acuzare în cadrul proceselor pentru crime de război de la Nürnberg. În timp ce inventaria documentele naziştilor, a descoperit nişte rapoarte scrise de Einsatzgruppen, unităţile SS trimise ca echipaje ale morţii. Rapoartele conţineau liste cu nume de bărbaţi, femei şi copii ucişi cu sânge rece în oraşe şi sate de pe tot cuprinsul Europei cucerite de nazişti. Ferencz a însumat toate morţile acelea: erau mai mult de un milion de oameni măcelăriţi în casele

lor, înhumaţi în gropi comune. „Şaptezeci şi unu de ani mai târziu”, a spus Ferencz, „şi clocotesc încă”.

NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

Şi acesta este momentul în care intervine speranţa. Dacă s-ar fi agăţat de idealism, Ferencz ar fi încercat să uite adevărul cumplit sau s-ar fi îngropat în dorinţe deşarte – războiul s-a terminat, lumea este mai bună acum, n-o să se mai întâmple din nou. Dacă s-ar fi lăsat pradă lipsei de speranţă, ar fi spus: „Umanitatea e urâtă. Nu se poate

face nimic.” Dar Ferencz a preferat speranţa. A fost hotărât să facă tot ce i-a stat în putere pentru a afirma puterea legii, pentru a împiedica să se mai întâmple vreodată astfel de crime, şi a fost numit procuror şef al Statelor Unite în cazul Einsatzgruppen. Avea doar douăzeci şi şapte de ani. Era primul său proces.

E în viaţă de aproape un secol şi continuă să pledeze pentru pace şi justiţie socială.

„E nevoie de curaj ca să nu te laşi descurajat”, a spus el. „Dar să nu renunţi niciodată”, ne reaminteşte tot el. „Peste tot în jurul nostru se văd progresul şi schimbarea – şi nimic din ce e nou nu s-a mai petrecut până acum”.

Mi-am amintit de vorbele lui recent, când am ţinut un discurs în Rancho Santa Fe, o fostă comunitate segregaţionistă din nordul oraşului San Diego unde, nu cu multă vreme în urmă, evreii nu erau primiţi. Acum comunitatea sărbătoreşte a cincizecea aniversare de când în Rancho Santa Fe a fost primit cu braţele deschise primul rabin de rit Chabad.

Dacă decidem că ceva este lipsit de speranţă sau imposibil, atunci aşa va fi. Dacă trecem la acţiune, cine ştie ce am putea scoate la iveală? Speranţa este o curiozitate scrisă cu majuscule. Este dorinţa de a cultiva în tine acel lucru, oricare ar fi el, care găzduieşte lumina, şi de a arunca acea lumină în locul unde

sălăşluieşte cea mai întunecată beznă.

Speranţa este cel mai îndrăzneţ act de imaginaţie pe care îl ştiu.

Seminţele disperării sunt semănate din abundenţă.

Am supravieţuit Auschwitz-ului şi Europei comuniste şi am venit în America, pământul libertăţii, unde am descoperit că băile şi cişmelele din fabrica unde lucram în Baltimore erau segregaţioniste. Am fugit de ură şi de prejudecăţi doar ca să dau peste şi mai multă ură, peste şi mai multe prejudecăţi.

La câteva luni după ce am început să lucrez la această carte, în ultima zi de Pesach, sărbătoarea evreiască de celebrare a eliberării, un bărbat înarmat

a intrat într-o sinagogă ortodoxă din apropierea oraşului San Diego, unde locuiesc, şi a deschis focul, ucigând un enoriaş. A spus: „Eu încerc doar să-mi protejez poporul de evrei". Câteva luni mai târziu, într-un magazin Walmart din El Paso, Texas, fosta mea casă, un alt tânăr alb a tras cu arma, împuşcând douăzeci şi doi de oameni într-un atac criminal împotriva imigranţilor, un act de furie al supremaţiei albilor. Oare părinţii mei au murit pentru ca trecutul să se repete azi?

N-am să uit niciodată golul din stomac pe care l-am simţit la finalul uneia dintre prelegerile mele susţinute pentru studenţii din El Paso, în urmă cu mulţi ani. Când profesorul a întrebat: „Câţi

dintre voi au auzit de Auschwitz?”, din cele peste două sute de persoane din sală, doar cinci au ridicat mâna.

Ignoranţa este inamicul speranţei.

Şi este şi *catalizatorul* acesteia.

Am avut privilegiul de a mă întâlni cu unul dintre supravieţuitorii atacului de la sinagoga din San Diego, cu câteva săptămâni înainte de a-şi începe primul an de facultate. Născut în Israel, la vârsta de nouă ani emigrase în Statele Unite împreună cu familia. Părinţii nu erau foarte religioşi, dar de curând începuse să vină la sinagogă împreună cu tatăl lui, în fiecare sâmbătă, şi găsea această practică utilă pentru „gândire, reîncărcare şi reîmprospătare, un fel de reflecţie asupra a ceea ce am făcut bine

sau rău în timpul săptămânii". În dimineaţa atacului încercase să se decidă şi la ce facultate să meargă, cântărind fiecare opţiune. Cât timp tatăl lui a rămas în sanctuar, pentru a asculta recitări din Torah, el s-a aşezat în sala din faţă a sinagogii, în locul lui preferat de rugăciune, şi a căzut pe gânduri. Se uita pe fereastră când a zărit cu colţul ochiului un bărbat intrând în clădire, apoi ţeava unei arme, gloanţele zburând, o femeie căzând la pământ. „Fugi!", şi-a strigat. A sărit de pe scaun ca s-o ia la fugă, dar bărbatul cu arma l-a observat şi a alergat după el, strigând: ,>Aşa, ia-o la fugă, nenorocitule!". A găsit o încăpere goală şi s-a strecurat sub un birou, lipit de plăcile de lemn.

Paşii atacatorului cu armă au ajuns în dreptul uşii.
Tânărul meu prieten şi-a ţinut respiraţia. Paşii s-au retras. Prietenul meu n-a îndrăznit să se mişte. A rămas lipit de birou, încercând să nu respire, până când l-a găsit tatăl lui, care l-a asigurat că atacatorul fugise din clădire. Dar băiatul a rămas încremenit sub birou.

UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT – NU ESTE IDENTITATEA TA.

„O să vorbesc cu tine ca de la supravieţuitor la supravieţuitor”, i-am

spus. ‚Această experienţă va rămâne cu tine pentru totdeauna”. I-am spus că, de obicei, aducerile aminte şi panica nu trec. Dar ceea ce numim tulburare de stres post-traumatic nu este, de fapt, o tulburare – ci este o reacţie foarte normală în faţa pierderii suferite, a violenţei şi a tragediei. Cu toate că el nu va trece niciodată peste ce a trăit în ziua aceea, va putea să se împace cu situaţia. Ba chiar s-o folosească, aşa cum folosim totul în viaţă, pentru a ne alimenta dezvoltarea şi menirea.

Asta este speranţa pe care ţi-o ofer.

Ai fi putut şi să mori, într-un fel sau altul. Poate că au existat momente când chiar ţi-ai dorit asta. Dar nu s-a întâmplat. Speranţa este convingerea că

ai supravieţuit tuturor situaţiilor cărora le-ai supravieţuit pentru a fi un bun model pentru ceilalţi. Un ambasador al libertăţii. O persoană care se concentrează nu asupra a ceea ce a pierdut, ci asupra a ceea ce poate obţine, asupra muncii pe care e chemată s-o facă.

Există mereu ceva de făcut.

Mătuşa mea Matilda, care a trăit până la o sută de ani, se trezea în fiecare dimineaţă şi spunea: „Ar putea fi mai rău, dar ar putea fi şi mai bine”. Aşa îşi începea fiecare zi. Eu am nouăzeci şi doi de ani şi în majoritatea dimineţilor mă trezesc cu câte o durere. Asta-i realitatea. în parte din cauza bătrâneţii, în parte din cauza traiului cu scolioza şi

cu plămânii mei afectaţi. în ziua în care n-o să mai simt nicio durere înseamnă că am murit.

Speranţa nu ascunde şi nici nu vopseşte realitatea. Speranţa ne spune că viaţa este plină de negură şi suferinţă – şi că, totuşi, dacă supravieţuim astăzi, mâine vom fi liberi.

SOLUŢII PENTRU A TE ELIBERA DE LIPSA SPERANŢEI

- ***Nu înveleşti usturoiul în ciocolată.*** *Este tentant să confunzi speranța cu idealismul, dar idealismul este doar o altă formă de negare, un mod de a evada dintr-o confruntare reală cu suferința. Rezilienţa si libertatea nu vin din pretinsa alungare a durerii. Ascultă felul în care vorbeşti despre*

o situaţie dificilă sau dureroasă. Este OK. Nu-i aşa de rău. Alţii au păţit-o şi mai rău. Nu am de ce să mă plâng. Până la urmă o să se rezolve toate. Fără suferinţă nu există glorie! Data viitoare când te auzi folosind limbajul minimalizării, al iluzionării sau al negării încearcă să înlocuieşti cuvintele cu: „Doare. Dar este temporar". Aminteşte-ţi ţie însuţi! însăţi: „Până acum am supravieţuit durerii".

- ***E nevoie de curaj ca să nu fii descurajat.*** *Peste tot înjurai nostru există progres şi schimbare; nimic din ce e nou nu s-a mai întâmplat până acum. Fixează un cronometru pentru un interval de zece minute şi*

fa o listă cu cât de multe lucruri îți vin în minte, care sunt mai bune acum decât erau în urmă cu cinci ani. Gândește la scară globală – progrese în drepturile omului, inovații tehnologice, noi lucrări de artă. Și gândește și la nivel personal – lucruri pe care le-ai făcut, le-ai câștigat sau schimbat în mai bine. Permite ca ceea ce mai este încă de făcut să devină un catalizator pentru speranță, nu pentru disperare.

- ***Speranța este o investiție în curiozitate.*** *Găsește un loc confortabil sau întinde-te și închide ochii. Relaxează-ți corpul. Respiră profund de câteva ori. Imaginează-te mergând pe o potecă sau un drum.*

Eşti pe cale să-ţi întâlneşti eul din viitor. Pe unde mergi? Pe o stradă luminată dintr-un oraş? Printr-o pădure? Pe un drum de ţară? Observă împrejurimile la nivel senzorial, în detalii vii – fii atent/ă la privelişti, mirosuri, sunete, gusturi şi senzaţii fizice. Acum ajungi în pragul uşii viitorului tău eu. Unde locuieşte el? într-un zgârie-nori? într-o cabană din buşteni? într-o casă cu verandă mare la intrare? Uşa se deschide. Viitorul tău eu te întâmpină. Cum arată? Cum este îmbrăcat? îmbrăţişaţi-vă sau strângeţi-vâ mâna. Apoi întreabâ-l: „Ce anume vrei să ştiu?”

Capitolul 12. Nu există iertare iară furie

închisoarea lipsei iertării

Sunt întrebată adeseori cum am reuşit să-i iert pe nazişti. Nu am puterea divină de a mirui pe nimeni cu iertarea mea, de a-i curăţa spiritual pe alţii de păcatele lor.

Dar am puterea de a mă elibera pe mine însămi.

La fel şi tu.

Iertarea nu este un lucru pe care-l facem pentru cel care ne-a rănit. Este un lucru pe care-l facem pentru noi înşine, ca să nu mai fim victime sau

prizonieri ai trecutului, ca să încetăm să mai ducem după noi o povară care nu adăposteşte nimic altceva decât suferinţă.

O altă concepţie greşită despre iertare este că modul de a face pace cu cineva care ne-a rănit este să spunem: „Am terminat cu el/ea”.

Nu aşa funcţionează treaba. Nu e vorba despre a tăia relaţiile cu cineva, ci despre a trece peste situaţie.

Cât timp spui că nu poţi ierta pe cineva, îţi consumi energia fiind *împotriva* ta, mai degrabă decât *în favoarea* ta şi a vieţii pe care o meriţi. A ierta nu înseamnă să dai cuiva permisiunea de a continua să te rănească. Nu este în regulă că ai fost

rănit. Dar asta s-a întâmplat deja. Nimeni în afară de tine nu va putea vindeca rana aceea.

Acest mod de eliberare nu vine cu uşurinţă. Nu este un proces ce se petrece peste noapte. Şi mai apar şi altele pe drum. Dorinţa de dreptate sau de răzbunare, de scuze, chiar şi de acceptare.

Ani de zile am trăit păstrând în minte fantezia de a-i lua urma lui Josef Mengele în Paraguay, unde a fugit după război. în această fantezie mă dădeam drept simpatizantă, jurnalistă, ca să am acces la el, intram în casa lui, îl priveam în ochi şi îi spuneam: „Eu sunt fata care a dansat pentru tine la Auschwitz. Tu mi-ai ucis

mama”. Voiam să-i văd expresia de pe chip, adevărul aşternut în privire, fără să aibă unde să fugă. Voiam să stea în faţa propriilor greşeli, lipsit de apărare. Voiam să mă simt puternică şi triumfătoare, pentru că el era slab. Nu căutam răzbunare, nu chiar. Cumva, simţeam că a răni pe altul nu avea să- mi înlăture suferinţa. Dar, pentru multă vreme, fantezia asta mi-a dat atât de multă satisfacţie! Doar că nu mi-a domolit deloc furia şi durerea – ci doar le-a amânat.

Este mai uşor să eliberezi trecutul atunci când ceilalţi îţi văd adevărul, îl rostesc. Când există un proces colectiv – justiţie restauratoare, tribunale pentru crime de război, comitete pentru

reconciliere şi stabilirea adevărului – prin intermediul căruia agresorii sunt traşi la răspundere pentru răul pe care l-au comis, iar curtea de judecată a lumii întregi pune adevărul în lumină.

Dar viaţa *ta* nu depinde de ce primeşti sau nu de la altcineva. Viaţa ta este numai a ta.

S-ar putea să te surprindă ce voi spune în continuare. Nu există iertare fără furie. Mulţi ani am avut probleme incredibile cu mânia. Nu voiam s-o recunosc. Mă îngrozea. Am crezut c-o să mă piardă. Odată ce se declanşa, n-avea să mai dispară. Avea să mă devoreze cu totul. Dar, aşa cum am mai spus, opusul deprimării este exprimarea. Ce iese din corpul nostru nu

ne îmbolnăveşte. Dar ce rămâne, da.

NU POȚI VINDECA

CEVA CENUSIMȚI.

Iertarea este eliberare şi eu n-am putut trece peste cele întâmplate până când nu mi-am dat voie să simt şi să-mi exprim furia. În cele din urmă i-am cerut terapeutului să se aşeze lângă mine şi să mă ţină să nu mă ridic pentru ca eu să împing cu forţă şi să pot slobozi un urlet animalic.

Furia tăcută este autodistructivă. Dacă nu o eliberezi activ, conştient, intenţionat, înseamnă că nu poţi trece peste ea. Iar acest lucru nu va aduce nimic bun.

După cum nu va aduce nici descărcarea furiei. Aşa cum se întâmplă când îţi ieşi din minţi. Poate că pe moment simţi că te eliberezi, dar ceilalţi vor suporta consecinţele. Şi vei dezvolta

o dependenţă. De fapt nu te eliberezi de nimic. Nu faci decât să perpetuezi un ciclu – un cerc vicios.

Cel mai bun lucru pe care-l poţi face cu furia ta este să înveţi s-o canalizezi, apoi s-o laşi să se descompună. Sună destul de simplu. Dar dacă ai fost învăţată/învăţat să fii „fată cuminte” sau „băiat cuminte”, dacă ţi s-a spus că furia este inacceptabilă sau înfricoşătoare, dacă ai fost rănit de furia altcuiva, atunci nu va fi uşor să îţi dai voie să simţi – şi cu atât mai mult să exprimi – propria furie.

Când soţul Lenei i-a spus din senin, fără explicaţii, fără discuţii, că vrea să divorţeze, ea a fost şocată de această pierdere. Un an mai târziu, iat-o făcând

faţă admirabil, complet stăpână pe situaţie la serviciu, susţinând şi iubindu-şi cei trei copii, ba chiar mergând din nou la întâlniri, purtând o tunsoare şic şi cercei îndrăzneţi. Cu toate astea, se simte blocată în interior, incapabilă să treacă peste sentimentul că a fost trădată de viaţă.

„Am pierdut ceva ce n-am vrut să pierd", a spus ea. „Nu mi s-a dat posibilitatea să aleg". A trecut prin sentimente de tristeţe profundă, jale şi vină. Şi-a adunat toată puterea şi energia de care nici nu ştia că este capabilă pentru a-şi susţine copiii, pentru a trece prin chestiunile de natură practică ale divorţului. Dar în tot acest timp nu a putut simţi niciun fel de furie.

Cu ani în urmă îşi văzuse mătuşa preferată trecând printr-un divorţ la fel de brusc, retrăgându-se din rândul lumii, ţinându-şi respiraţia decenii întregi, aşteptând ca fostul ei soţ să realizeze că a făcut o greşeală şi să o implore să-l primească înapoi. A murit de cancer, aşteptând încă întoarcerea bărbatului ei. Bântuită de amărăciunea mătuşii ei, Lena a plecat într-o zi la o plimbare solitară prin pădure, cu dorinţa de a elibera furia care ştia că trebuie să clocotească undeva în ea, chiar dacă n-o putea simţi. A apucat-o pe o cărare spre adâncul pădurii şi a stat printre copaci, singură-singurică, pregătită să urle din toţi rărunchii. Dar urletul acela nu a venit. Era blocată. Cu cât încerca mai

mult să-şi accepte furia, cu atât se simţea mai amorţită.

— Cum aş putea să simt şi să-mi exprim furia? m-a întrebat. Sunt atât de speriată că aş putea s-o simt. Nu vreau s-o simt.

— Mai întâi oficializeaz-o, i-am spus.

Ai tot dreptul să te simţi furioasă. Este o emoţie omenească. Iar tu eşti o fiinţă umană.

Când nu ne putem elibera furia, negăm fie faptul că am fost victime, fie negăm faptul că suntem oameni. (Iată cum suferă un perfecţionist. În tăcere!). Oricum ar fi, negăm realitatea. Ne paralizăm singuri, pretinzând că suntem bine.

Asta n-are cum să ne elibereze.

Urlă şi dă cu pumnii într-o pernă. Du-te singur pe plajă sau în vârf de munte şi urlă în vânt. Apucă o bâtă zdravănă şi dă cu ea de pământ. Cântăm de unii singuri în maşină, nu? Atunci de ce n-am şi urla tot de unii singuri? închide toate geamurile, trage aer în piept, adânc de tot, şi când expiri fa-o cu voce, las-o să crească în cel mai prelung şi mai puternic urlet din lume. Când ajunge la mine câte un pacient care pare rigid sau purtând o mască pe chip, îi spun: „Azi îmi vine să urlu. Am putea să urlăm împreună?”. Şi aşa şi facem. Dacă ţi-e teamă să urli singur/ă, găseşte un prieten sau un terapeut care să urle cu tine. Este o uşurare incredibilă! Şi este o

experienţă atât de profundă, ba chiar exaltantă, să-ţi auzi propria voce nealterată, încărcată de sentimente, exprimând cel mai dificil adevăr. Să te auzi pe tine fără mască. Să te ridici, să-ţi revendici spaţiul şi să spui: „Am fost o victimă, dar acum nu mai sunt. Acum sunt eu”.

Furia este o emoţie secundară, un mecanism de apărare, o armură în care învelim sentimentul primar de dedesubt. Ne călim trecând prin focul furiei ca să ajungem la ce este dedesubt: frică sau durere.

Abia apoi putem începe cea mai grea muncă dintre toate: să ne iertăm pe noi înşine.

într-o vineri după-amiază, în august,

la puţin timp după ce începusem să schiţez primul capitol al acestei cărţi, am găsit la întoarcerea acasă un bărbat ce aştepta la uşa de la intrare. Era îmbrăcat în pantaloni bej de doc şi tricou polo, iar la piept avea atârnat un ecuson ce-i dădea un aer oficial.

— Sunt de la compania de alimentare cu apă, a spus el. Trebuie să verific să nu aveţi apa contaminată.

L-am lăsat să intre şi l-am dus la bucătărie. A dat drumul la apă, a verificat robinetele din băi şi apoi mi-a spus:

— Trebuie să-l sun pe şeful meu, s-ar putea să avem o problemă cu metalele. A dat un telefon ca să roage un coleg să vină să-l ajute.

A sosit un bărbat cu aceeaşi ţinută şi ecuson identic, au încercat iar robinetele şi mi-au spus că trebuie să dau jos toate obiectele metalice de pe mine. Ceasuri, curele, bijuterii. Mi-am scos colierul şi brăţara. Cu inelele a fost mai dificil. Din cauza artritei, am montat la inele un sistem de deschidere ca să le pot scoate mai uşor, altminteri n-aş fi reuşit să le trec peste încheieturile umflate. Dar artrita mă împiedică şi să acţionez sistemul de deschidere, aşa că i-am rugat pe cei doi să mă ajute.

Au probat din nou robinetele şi au aplicat un fel de procedeu de tratare a apei. Mi-au spus să merg la chiuveta din baie şi să las apa să curgă până devine albastră. Am apucat-o pe coridor, am

dat drumul la apă şi am privit-o cum curge, aşteptând şi iar aşteptând. Apoi am înţeles. Am alergat înapoi în bucătărie, dar plecaseră deja – cu tot cu brăţara, colierul şi inelele mele.

Poliţia a spus că fusesem cea mai recentă victimă a unei metode de jefuire binecunoscute care vizează vârstnicii. M-am simţit atât de naivă şi credulă, fusesem trasă pe sfoară. Mă înfricoşam de fiecare dată când mă gândeam cât de stupidă şi încrezătoare fusesem. Îi lăsasem să intre în casă, să se plimbe pe unde au vrut, le-am dat bijuteriile mele. Aş fi putut, la fel de bine, să le scriu un cec!

Poliţia – şi copiii mei – au văzut lucrurile diferit. Slavă cerului că ai făcut

ce ţi-au zis, au spus ei. Au luat lucrurile, dar nu mi-au făcut niciun rău. Dacă încercam să mă opun, ar fi putut să mă lege sau chiar mai rău. Faptul că am făcut fără mofturi tot ce mi-au cerut este posibil să-mi fi salvat viaţa.

Această perspectivă este foarte utilă. Dar nu alungă ceea ce simţi.

Pierderea acelor lucruri pe care le preţuiam şi care îmi erau dragi – în special brăţara, primită de la Béla în dar la naşterea Mariannei, o bijuterie cu care am reuşit să fug din Cehoslovacia, dosind-o în scutecele fetiţei – era dureroasă. Este doar un obiect şi totuşi reprezintă foarte mult, este un simbol al vieţii, al maternităţii, al libertăţii – toate acele lucruri care merită sărbătorite şi

pentru care merită să luptăm. îmi simt încheietura golaşă fără ea.

Apoi a fost frica. Zile întregi am avut sentimentul obsesiv că se vor întoarce şi mă vor ucide ca să nu vorbesc.

Apoi a fost dorinţa de a-i face cu ou şi cu oţet pe infractorii aceia, de a-i pedepsi, de a-i minimaliza. „Aşa v-a crescut mama voastră, să ajungeţi în halul ăsta?", mă imaginam strigând la ei. „Nu vă e ruşine?"

Şi apoi a fost şi ruşinea *mea. Eu* le-am deschis uşa. Le-am răspuns la întrebări, le-am urmat ordinele, am întins mâna ca să-mi poată desface inelele. Uram acea versiune a mea pe care o văzusem. Vulnerabilă. Fragilă. Credulă.

Dar eu am fost singura care mi-am pus

acele etichete.

Ceea ce vreau să spun este că viaţa continuă să-mi ofere oportunităţi de a alege libertatea – de a mă iubi pe mine însămi aşa cum sunt: umană, imperfectă şi întreagă. Aşa că m-am iertat, i-am eliberat pe ei ca să mă pot elibera pe mine.

Am o viaţă de trăit, treabă de făcut şi iubire de împărtăşit. Nu mai am timp să rămân ancorată în frică, furie şi ruşine, sau să ofer orice altceva celor doi oameni care deja mi-au furat nişte lucruri. Nu o să le mai dau niciun strop. N- o să-mi înstrăinez puterea.

în vizita făcută de curând în Europa, am fost cu Audrey la Amsterdam, unde am ţinut un mic discurs la casa Annei

Frank, iar apoi am fost onorată într-un manieră absolut spectaculoasă. Igone de Jongh, primă balerină a Baletului Naţional Olandez, a realizat o coregrafie pe care a şi interpretat-o, inspirată din prima seară petrecută de mine la Auschwitz, când am dansat pentru Mengele.

Spectacolul a avut loc pe 4 mai 2019, la cea de-a şaptezeci şi patra aniversare a eliberării mele din lagărul de la Gunskirchen, în acelaşi timp zi de comemorare naţională în Regatul Ţărilor de Jos. întreaga naţiune participă la două minute de reculegere în onoarea celor care au murit în lagăre şi a celor care au supravieţuit. Când am ajuns cu Audrey în sală, am fost primite ca nişte

celebrităţi, am fost aplaudate şi ni s-au oferit flori. Oamenii au plâns şi ne-au îmbrăţişat. Regele şi regina întârziau la reprezentaţie, aşa că ni s-au oferit locurile lor.

Interpretarea în sine a fost una dintre cele mai minunate şi mai preţioase experienţe din viaţa mea. Am fost cu totul copleşită de forţa, graţia şi pasiunea balerinei Igone de Jongh, de cum a reuşit să înfăţişeze frumuseţea şi transcendenţa în iad. Portretizarea lui Mengele a fost chiar mai copleşitoare. Era un spectru flămând, trist şi gol, apropiindu-se tot mai mult de mine, prizoniera lui, dar fără să reuşească să-şi umple sufletul, prizonier în nevoia de putere şi control.

Artiştii au făcut plecăciunile finale şi audienţa s-a ridicat, aplaudând furtunos. Când ovaţiile au început să se potolească, Igone de Jongh, cu braţele pline de flori, a coborât de pe scenă şi a venit direct spre locul unde mă aflam împreună cu Audrey. Un reflector şi-a îndreptat raza spre noi. Balerina m-a îmbrăţişat cu lacrimi în ochi şi mi-a oferit cel mai mare dintre buchete. Sala a explodat de emoţie. La plecare nici n-am văzut pe unde merg, fiindcă aveam încă ochii plini de lacrimi.

Mi-a luat atât de mulţi ani să trec peste furie şi durere, să-i las în urmă pe Mengele şi pe Hitler, să mă iert pe mine însămi că am supravieţuit. Dar acolo, în sala de spectacol, alături de fiica mea,

privind unul dintre cele mai întunecate momente din viaţa mea adus la viaţă pe scenă, am ştiut o dată în plus un lucru de care îmi dădusem seama încă din seara aceea, în barăci – că deşi Mengele avea toată puterea, deşi zi după zi alegea, printr-un grotesc bâţâit din deget, cine să trăiască şi cine să moară, era mai prizonier decât am fost eu vreodată.

Eu eram nevinovată.

Şi liberă.

SOLUŢII PENTRU A TE ELIBERA DE LIPSA IERTĂRII

- ***Sunt gata să iert****? Gândeşte-te la o persoană care a greşit faţă de tine sau ţi-a făcut râu. Pare adevărată vreuna din următoarele afirmaţii? „Este de neiertat ce-a făcut. Nu*

merită să-l iert. Sunt gata să-i ofer darul iertării mele. Dacă-l iert, îl las să-mi scape. Dacă-l iert, îi permit să mă rănească în continuare. O să iert dacă se face dreptate, dacă primesc o scuză sau o recunoaştere". Dacă te recunoşti într-una sau mai multe din aceste enunţuri, probabil că îţi consumi energia împotriva cuiva, în loc să ţi-o consumi pentru tine şi pentru viaţa pe care o meriţi. Iertarea nu este un lucru pe care-l oferi altuia, ci este modul în care te eliberezi pe tine.

- ***Recunoaşte şi eliberează furia.*** *Dă-ţi o întâlnire cu furia. Dacă ideea de a te înfuria este prea înfricoşătoare pentru a-i face faţă singur, cere unui*

prieten de încredere sau terapeutului să te ajute. Oficializează-ți furia, apoi alege o modalitate de a o canaliza și de a o lăsa să se descompună. Urlă și strigă. Lovește un sac de box. Izbește cu o bâtă în pământ. Sparge farfurii în curte. Pune furia în mișcare, las-o să iasă ca să nu supureze și să te contamineze. Nu te opri decât când n-a mai rămas nimic. Peste o zi sau o săptămână, repetă procedeul.

- ***Iartă-te pe tine.*** *Dacă nu reușesc să las în urmă o persoană care mi-a făcut rău, s-ar putea ca asta să fie din cauză ca îndrept vina, rușinea sau judecata împotriva mea. Ne-am născut fară vină. Imaginează-ți că ții*

în braţe un bebeluş minunat. Simţi căldura şi încrederea acestei fiinţe micuţe. Priveşte-o în ochii ei curioşi, larg deschişi, priveşte mânuţele care se întind ca şi cum ar vrea să priceapă dintr-odată fiecare colţ al acestei lumi îmbelşugate, de nepătruns. Acest copil eşti tu. Spune: „Sunt aici. Trăiesc pentru tine”.

Concluzii. Darul

Nu putem înlătura suferinţa, nu putem schimba ce s-a întâmplat – dar putem alege să găsim darul din vieţile noastre. Putem chiar să învăţăm să ne preţuim rănile.

Există un proverb unguresc care spune că cea mai întunecată umbră este chiar

sub lumânare. Cele mai întunecate şi luminoase locuri ale noastre – umbrele şi flăcările noastre – sunt întrepătrunse. Cea mai înfricoşătoare seară din viaţa mea, prima petrecută la Auschwitz, m-a învăţat o lecţie esenţială care, de atunci încoace, mi-a îmbunătăţit viaţa şi i-a dat tot mai multă forţă. Cele mai îngrozitoare împrejurări mi-au dat posibilitatea de a descoperi resursele interioare care m-au ajutat iar şi iar să supravieţuiesc. Anii de introspecţie, de singurătate şi de muncă intensă ca balerină şi gimnastă în devenire m-au ajutat să supravieţuiesc în iad; iar iadul m-a învăţat cum să continui să dansez pentru viaţa mea.

Viaţa – chiar cu traumele ei inevitabile,

cu suferinţa, jalea, nenorocirea şi moartea – este un dar. Un dar pe care îl sabotăm când ne închidem singuri în închisoarea fricilor de pedeapsă, de eşec şi de abandon; în nevoia noastră de aprobare; în ruşine şi vină; în superioritate şi inferioritate; în nevoia noastră de putere şi control. Să celebrezi darul vieţii înseamnă să găseşti acest dar în tot ce se întâmplă, chiar şi în părţile dificile, când nu ştim dacă vom supravieţui. Să celebrezi viaţa, punct. Să trăieşti cu bucurie, iubire şi pasiune.

Câteodată credem că dacă trecem peste pierdere şi traumă, dacă ne distrăm şi ne bucurăm, dacă ne dezvoltăm şi evoluăm în continuare, atunci îi dezonorăm cumva pe morţi şi

dezonorăm trecutul. Dar este în regulă să râdem! Este în regulă să ne bucurăm! Chiar şi la Auschwitz sărbătoream tot timpul în mintea noastră, pregăteam adevărate festinuri, certându-ne pe cât chimen pui în cea mai bună pâine de secară, câtă boia de ardei în papricaşul unguresc de pui. Ba chiar, într-o seară, am făcut concurs să vedem cine are sânii mai mari! (Ghiciţi cine a câştigat?)

Nu pot spune că totul se întâmplă cu un motiv, că există un scop în nedreptate sau suferinţă. Dar pot spune că durerea, dificultăţile şi suferinţele sunt darul care ne ajută să ne dezvoltăm, să învăţăm şi să devenim cine ne este sortit să fim.

în ultimele zile de război eram lihniţi

de foame şi în lagăr a apărut canibalismul. Eram imobilizată pe pământul noroios, halucinând de foame, rugându-mă să existe o cale de a rămâne în viaţă fără să sfârşesc prin a mă hrăni cu carne de om. Şi o voce mi-a spus: „Poţi să mănânci iarbă!”. Chiar în pragul morţii, am avut posibilitatea alegerii. Puteam alege ce fir de iarbă să mănânc.

înainte obişnuiam să mă întreb: „De ce eu?”. însă acum mă întreb: „De ce *nu* eu?”. Poate că am supravieţuit ca să pot alege ce să fac cu toate care s-au întâmplat şi cum să fiu aici, acum. Ca să le pot arăta şi altora cum să aleagă viaţa, aşa încât părinţii mei şi toţi oamenii aceia nevinovaţi să nu fi murit

în van. Ca să pot transforma toate lecţiile pe care le-am învăţat în iad într-un dar pe care ţi-l ofer acum: oportunitatea de a alege ce fel de viaţă vrei să trăieşti, de a descoperi potenţialul neexploatat care zace în umbre, de a dezvălui şi a revendica cine eşti cu adevărat.

Scumpule, scumpo, ai putea să alegi la fel de bine să renunţi la închisoare şi să faci tot ce poţi pentru a te elibera. Pentru a găsi în suferinţa ta propriile lecţii de viaţă. Pentru a alege ce moştenire laşi lumii. Pentru a lăsa din mâini suferinţa – sau pentru a da mai departe darul.

Mulţumiri

Adeseori spun: oamenii nu vin la mine. îmi sunt trimişi.

Am fost binecuvântată cu contribuţiile a nenumăraţi oameni minunaţi care mi-au fost trimişi. Este imposibil să-i enumăr aici pe toţi cei care m-au mişcat, m-au inspirat şi au avut grijă de mine, care au contribuit direct sau indirect la crearea acestei cărţi. Tuturor celor care mi-au intrat în viaţă, au avut încredere în mine, m-au îndemnat să nu renunţ – celebrez darurile voastre unice, speciale, şi preţuiesc prezenţa voastră în viaţa mea. Vă mulţumesc că mi-aţi umplut sacul, că m-aţi ajutat să înfrunt necunoscutul, să fac faţă neprevăzutului şi neaşteptatului şi să-mi asum responsabilitatea vieţii şi libertăţii mele.

Pacienţilor mei, care m-au inspirat să nu mă retrag niciodată, le mulţumesc pentru felul în care mi-au pus întrebări şi m-au învăţat să le fiu bun îndrumător. Şi tuturor celor din lumea largă care au găsit un sens în munca mea, dar mai ales acelora care mi-au spus poveştile lor – vă mulţumesc că m- aţi determinat să împărtăşesc aceste lecţii, astfel încât să întâmpinăm cu toţii fiecare zi plini de pasiunea pentru viaţă, astfel încât să putem fi cu toţii liberi.

Profesorilor şi mentorilor mei, precum şi tuturor celor care m-au susţinut să devin membră a comunităţii de profesionişti în artele vindecării, celor care continuă munca de îndrumare a celorlalţi – vă mulţumesc pentru felul în

care daţi un exemplu având grijă de voi, trecând totodată şi dincolo de „eu” prin contribuţia voastră la o lume mai bună, trăind pe principiul învăţăturii că schimbarea este sinonimă cu dezvoltarea. Mulţumiri speciale lui Jakob van Wielink şi colegilor săi pentru că mi-au fost ghizi şi protectori în Olanda şi Elveţia, pentru că au făcut posibilă această călătorie, că mi-au dat posibilitatea să intru în legătură cu oameni pe care trebuia să-i cunosc şi m-au dus în locuri unde am fost sărbătorită şi emoţionată până dincolo de cuvinte. Fie ca toţi să folosim fiecare moment din viaţa noastră pentru a ne da reciproc putere prin diferenţele dintre noi, pentru a forma o familie a fiinţelor omeneşti.

Le mulţumesc celor care m-au susţinut în viaţa de zi cu zi – în special doctorilor Scott McCaul şi Sabina Wallach, care nu s-au îndoit niciodată de puterea mea de a îndura; lui Gene Cook, partenerul meu de dans, un om atât de bun; şi Katiei Anderson, mâna mea dreaptă care mă ajută să ţin lucrurile în frâu, mă sprijină în abordarea oricărui lucru şi întruchipează modelul persoanei care se ocupă de toate. Vă mulţumesc tuturor că aţi avut grijă de trupul, mintea şi spiritul meu, că mi-aţi pus interesele pe primul plan şi mi-aţi amintit în fiecare zi că iubirea de sine înseamnă îngrijire de sine.

Scrierea primei cărţi a fost un vis devenit realitate. Publicarea celei de-a

doua este dincolo de ceea ce am crezut vreodată posibil. N-aş fi putut realiza nimic din toate acestea fără o echipă extraordinară: prietena şi susţinătoarea mea entuziastă, Wendy Walker, model inspiraţional despre cum să fii un adevărat supravieţuitor şi cum să trăieşti în prezent; înţelepţii mei editori, Roz Lippel şi Nan Graham, şi minunaţii lor colegi de la Scribner; Jordan şi Illynger Engle, pentru munca pe care au făcut-o prin împărtăşirea mesajului meu în reţelele sociale; agentului meu Doug Abrams şi fabricii lui de visuri de la Idea Architects; coautoarei Esme Schwall Weigand, care mi-a luat cuvintele şi mi le- a transformat în poezie.

Fiicelor mele, Marianne şi Audrey, cele

mai puternice surori, care practică arta acceptării părerii în dezacord – vă mulţumesc pentru tot ce m-aţi învăţat despre a alege să nu fii nici victimă, nici salvator. Şi vă mulţumesc pentru contribuţiile dinamice şi sensibile pe care le-aţi avut la crearea acestei cărţi, ajutându-mă să decantez dimensiunile teoretice şi practice ale muncii mele. Fiului meu, John – îţi mulţumesc pentru curajul pe care-l arăţi în fiecare zi în felul în care te dăruieşti celorlalţi.

Generaţiilor care vin după mine şi înaintaşilor mei – vă mulţumesc că mi-aţi arătat că în vinele noastre curge un sânge de supravieţuitori. Că putem trăi mereu liberi, niciodată victime ale cuiva sau a ceva.